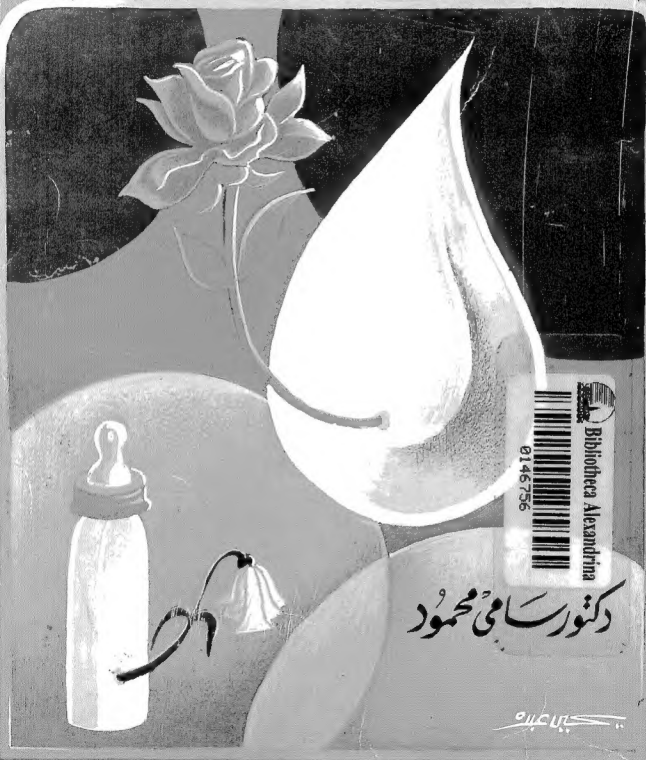


طفلك بين فوائده وأضراره الرضاعة الطبيعية والصناعية



Bibliotheca Alexandrina
0146756

دكتور سامي محمود

دار الطباعة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الغلاف للفنان الدكتور/ يحيى عبده
المتابعة الفنية مهندس حازم الأشهب
الجمع التصويرى ستاليون للتدريب والخدمات

بسم الله الرحمن الرحيم

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ
وَهْنٍ وَفَصَّالَهُ فِي سَامِيٍّ أَنْ أَشْكُرَ لِي وَلَوْلَا دَيْكَ
إِلَى الْمَصِيرِ.

صدق الله العظيم

سورة لقمان. آية ١٤

حقوق الطبع والنشر والترجمة محفوظة

للمنشر الوحيد لهذا الكتاب داخل مصر وخارجها

الدار المصرية للنشر والتوزيع

نيقوسيا - قبرص

al dar al-masria publishing & distribution
Nicosia - Cyprus - P.O. Box 8559 - Tel: 498688
Fax (003572) 312983

الوكيل في مصر

الدار المصرية للنشر والاعلام



القاهرة - ص ب - ١٢٩ هيليوپوليس

ت ٢٦١٥٧٤٤ - فاكس ٢٦١٥٧٤٤ (٢٠٢)

تحذير

تحذر الدار المصرية للنشر والتوزيع شركات التوزيع والمكتبات في الدول العربية وأوروبا وأميركا بأنها صاحب الحق الوحيد في نشر هذا المصنف في جميع أنحاء العالم.

وان اللجوء الى دور نشر أخرى أو شركات توزيع سيعرضها لطائلة القانون.



طفلك

بين فوائد واضرار

الرضاعه الطبيعى والصناعى

دكتور سامى محمود

طفلك

بين فوائد واضرار

الرضاعه الطبيعى والصناعى



طبعة أولى

١٩٩١ - ١٤١٢

الناشر

الدار المصرية للنشر والتوزيع



al dar al-masria publishing & distribution-house ltd.

20 Kalypso, St., suite 301, Acropolis, P.O.Box 8559

Tel. (02)498688, Telex 5341 Hosni-Cy Fax-(003572) 312983

Nicosia - Cyprus

الوكيل في مصر

الدار المصرية للنشر والاعلام



القاهرة - ص ب - ١٢٩ ميلينبوليس

ت ٢٦١٥٧٤٤ - فاكس ٢٦١٥٧٤٤ (٢٠٢)

طفلك

بين فوائد وإضرار

الرضاعه الطبيعيه والصناعيه



الناشر

تواصل دارنا مسيرتها في تقديم الكتب التي تهتم القارئ العربي في شتى المجالات، وبعد أن حققت الكتب العلمية والطبية التي قدمها لكم نخبة من أفضل الأطباء والعلماء والكتاب.

نذكر منها - كيف تتغلب على التوتر؟ وكيف تتوقف عن التدخين؟، وكيف تقوى ذاكرتك وتنجح في الاختبار والطب والجنس الجزء الأول، وسيكولوجية الجنس، والطب والجنس الجزء الثاني.

..... نبدأ معا..... سلسلة طبية وعلمية جديدة يقدمها لكم نخبة من أشهر الأطباء والكتاب ونستهلها بكتاب عن طفلك.. والمشكلة المحيرة في تغذيته والحرص على أن تكون صحية وسليمة ومساعدة على نموه البدني والنفسي، والرضاعه الطبيعيه والرضاعه الصناعيه والفارق بينهما وأهمية كل منهما لصحة أطفالنا....

وهنا ما يتناوله الدكتور سامي محمود في كتابنا الذي بين يديك،

نرجو أن تنال منه الفائدة إن شاء الله.

الناشر

طافلك

بين فوائد واضرار

الرضاعة الطبيعية والصناعية



المحتويات

٩الناشر
١٢المقدمة
	الفصل الأول
١٧لحظات لا تنسى قبل الولادة
	الفصل الثانى
٢٥كل شيء عن الرضاعة الطبيعية
	الفصل الثالث
٦١فطام الطفل متى... وكيف
	الفصل الرابع
٨١الرضاعة الصناعية أو بديل لبن الأم
	الفصل الخامس
٩٧أمراض سوء التغذية فى فترة الرضاعة
	الفصل السادس
١٠٥نمو الطفل حتى الفطام ودور التغذية
١١٠قريباً فى المكتبات العربية والعالمية

تبدو عملية الرضاعة كما لو كانت شيئاً غريباً تلعب فيه الفطرة الدور كله.. فالأم ما أن تلد طفلها حتى تضعه على صدرها.. ويتحول الطفل هو الآخر بفريته الى حلمه لدى الأم باحثاً عن مصدر قوته ونشاطه.. وهكذا يبدو الأمر طبيعياً يجرى بوحى من الفطرة التى أوجدها الله فى كل حى يسعى ويذهب على قدمين..

لكن رغم بساطة عملية الرضاعة وتلقائيتها.. إلا أن الأم - خاصة المبتدئة - قد تجد صعباً تعرض سبلها.. وقد تقف أمام بعض الظواهر فى حيرة من أمرها لا تجد لها تفسيراً ولا تعلم لها مخرجاً.. وقد تدفعها دهشتها أو من فرط حيرتها قد تسأل اخريات ممن أنجبن قبلها ولهن خبره.. وقد لا تجد لديهن ما يشفى غليلها ويذهب بحيرتها..

هذا من جانب.. ومن جانب آخر.. أن الطفل هو بمثابة وديعه قد منحنا الله اياها هبه منه لكى يمتد بنا العمر ونعيش حياة أخرى من خلال هذا الوليد.. ولاشك أن الأمر يقتضى منا أن نحافظ على وديعه الله وهبته حتى يشب عن الطوق ويعرف له طريقاً سوياً فنكون قد أدينا الامانة وحفظنا الرسالة..

أخيراً.. تعتبر المرحلة الأولى من حياة الطفل وهى المرحلة التى تلى الولادة مباشرة وتستمر حتى مرحلة طعام الطفل.. تعتبر مرحلة هامة وحساسة بل انها تنعكس على مستقبل الفرد بعد ذلك وترسم

له مستقبلأ اما زاهراً واما قاحلاً.. والغذاء هو الذى يشيد صرح الانسان وأساسه الأول.. وعليه يكون له جهاز عصبي سليم.. غدد تعمل بذكه.. أجهزة تطورت بصحة وتعمل على أحسن ما يكون.. فتتمو قدرات الانسان العقلية متينه صلبه..

لكل هذا وغيره من الأسباب كان الاهتمام الغذائي بالطفل فى عاميه الأوليين له شأن كبير فى حياه الانسان كلها بعد ذلك.. ورضاعه الطفل سواء كانت من ثدى الأم أو كانت رضاعته لبنا خارجياً لها أسس وقواعد يجب أن تتركها كل أم حتى تمضى بعملية الرضاعه الى كمالها وتمايها دون ما يعوق ذلك وينعكس سلباً على صحة الطفل..

ونحن فى كتابنا هذا حاولنا أن نقدم للأم صوره كامله عن كل ما يهمها حول رضاعه الطفل.. سواء كانت هذه الرضاعه من ثديها أو يلبن خارجى.. ونحسب اننا لم نغفل فى شىء فيما يتعلق بهذا الموضوع الحيوى والهام لدى كل ام استقبلت وليدها أو هى على وشك أن تستقبله.. ولاشك أن غايه الكاتب الدائم تحقيق أكبر قدر ممكن من الفائدة.. فاذا كان هذا قد تحقق فحمداً لله وشكراً..

دكتور/ سامى محمود

الفصل الأول

لحظات لا تنسى ... قبل الولادة

- تفضيه الحامل.... الأثر والأهميه
- كيف تعتني الحامل بنفسيها قبل الولادة

يصعب على كل أم أن تنسى هذه اللحظات القلائل التي تسبق ولادة طفلها.. انها لحظات اختلاط المشاعر والأحاسيس.. مشاعر الأمومة والاحساس بالألم.. السعادة والبهجة لرؤية الوليد مع استرجاع ذكرى أشهر الحمل الطوال بما فيها من معاناة وضعف.. انها لحظات غريبة تمر على الأم كحلم يحمل في طياته اسراره وأحذائه.. متاعبه وإفراحه.. وعندما تفيق الأم من حلمها ترى أن الحلم لم يكن حلماً بل كان حقيقة تتحرك بجوانبها صارخة.. فيها براءه وروبه.. فيها أمل وحياه..

ان هذه اللحظات ذات المشاعر المختلطة الجياشه هي نتاج لرحله استمرت تسعة أشهر عاشها الوليد جنينا في ظلمات ثلاث يقات حيث تأكل الأم ويعيش في جنته التي هيأها له الله فيها امان ودفيء ورعايه..

ان حياه الطفل لا تبدأ عند ولادته لكنها تمتد ليس لتسعه أشهر فقط بل الى ما قبل ذلك.. ويعتمد تطور الجنين ونموه على صحه الأم وسلامه بنيانها عند بداية إخصاب البويضه ثم على فتره الحمل الممتدة ومدى اهتمام الأم الحامل بقضاياها وصحتها وما يمكنها تناوله من أدويه أو عقاقير..




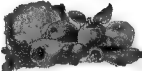
لاشك أن هذه وقفه لايد منها قبل أن نمضي مع تغذيه الطفل بعد ولادته سواء كانت هذه التغذيه رضاعه طبيعيه أو صناعيه.. والحقيقه.. إن سلامه نمو الجنين في بطن الأم لها أهميتها على تغذيه الطفل بعد ذلك وربما تمتد هذه الأهميه الى حياه هذا الطفل ومستقبله كله..

والمعروف أن الطفل يزن عند ولادته حوالي ٣ كيلو جرام.. هذا الوزن يعتمد على الموارد الغذائية التي تحصله من دم الأم وما يحتويه هذا الدم من عناصر..

ويحتوى دم الأم على عناصر غذائية هامة تساعد جسم الجنين على النمو والتطور مثل الاملاح والبروتينات والفيتامينات.. لكنه فى الوقت نفسه يمكن أن يحتوى على نفايات وسموم وهذه تخضع لمصفاه من نوع خاص هى (المشيمه) أو الخلاص.. والمشيمه تقوم بتفقيه الدم من المواد الضارة على الجنين لكنها تسمح بمرور المواد النافعة له. وبالطبع يمكن لبعض الأدوية أو المواد الأخرى من التسلسل عبر للمشيمه وهنا يأتى دور الأم.. وقبل أن نتناول الأدوية التى يحذر على الأم ابتلاعها أثناء الحمل.. نلقى الضوء على غذاء الأم فى هذه الفتره الهامه من حياتها وحياء طفلها..

تغذية الحامل.. الأثر والأهميه..

يتأثر نمو الجنين وتطور اعضائه بنوعيه غذاء الأم وكميته.. فعندما تكون كميه الأغذيه التى تتناولها الأم الحامل قليله فان الطفل يولد ضعيفاً نحيلاً يعانى من سوء التغذية التى تؤثر عليه لسنوات طويله بعد ذلك.. وليس المقصود بكميه الطعام أن تتناول الحامل كميات كبيره من طعام واحد أو نوعيه واحده كالنشويات (بطاطس أو أرز مثلاً) أو أن تقبل على التهام مواد فقيره فى عناصرها الغذائية.. لكن المهم أن يكون هذا الغذاء متنوعاً محتوياً على العناصر الأساسية لبناء الجسم وسلامته..

(بروتينات)	(نشويات)	(بروتينات ودهون)	(أملاح وفيتامينات)
لحوم.. أسماك.. بيض..	خبز.. حبوب (أرز)..	لين.. زبد.. جبن..	خضروات طازجه.. فواكه..
			

وهكذا نجد أن غذاء الحامل يجب أن يكون متنوعاً - بقدر الامكان - وأن يكون نصف ما تحصل عليه الحامل من بروتينات من مصدر حيواني (لحم، بيض، لبن ومشتقاته)، أما الاملاح خاصة الحديد والكالسيوم فهما في غاية الأهمية للجنين وسلامه نموه، وإذا لم يتوفرا هذين العنصرين في غذاء الحامل فإن الجنين يحصل عليهما من أنسجة الأم وعظامها ومن المفزون لديها.. ولهذا ترجع شكوى بعض الحوامل من ألم وتخلخل في استنهن وعظامهن..

ومن الضروري أن تتناول الحامل قدر معقول من اللبن أو الاستعاضه عنه بمشتقاته مثل الجبن واللبن الزبادى.. هذا اضافة الى تناول الخضروات والفواكه الطازجه بعد غسلها جيداً.. فى الوقت نفسه يلزم الاقلال من تناول الدهون وعدم الاسراف فى شرب الماء..

ولاشك أن التدخين أثناء الحمل يؤثر فى الجنين، وقد دلت أبحاث كثيرة الى أن مواليد المدخنات يكونون أقل وزناً اذا ما قورنوا بمواليد غير المدخنات.. أيضاً يفضل الاقلال من تناول الشاي والقهوة، لأن هذه المنبهات بشكل ما أو بآخر تترك أثراً فى نمو الجنين وسلامته..

والآن ماذا عن تعاطى الأدوية أثناء الحمل؟

ان بعض الأدوية لا تضر فقط نمو الطفل وتؤثر على معدل نموه، لكنها أيضاً يمكن أن تؤدي الى حدوث تشوهات خلقية، من هنا يلزم أن تحتس الحامل - خاصة خلال أشهر الحمل الأولى - من تناول أى دواء دون استشارة طبيه..

وعموماً فإن المهدئات الخفيفة لا تؤثر على الجنين، لكن المهدئات القوية وكذلك المنومات وأدوية التخسيس كلها تضر الجنين ويجب عدم تناولها.. أما المسكنات مثل الاسبرين والباراسيتمول والنوفالجين فهى تسبب ضرراً اذا تناولتها الحامل بكميه كبيره ويجب الحرس عند تناول بعضها عند الضرورة.. أما المضادات الحيويه فيجب علم تناول «المتريشومايسين» و«التتراسكلين» وكذلك أدوية السكر والصرع والقلب.. اذن فاستشاره الطبيب ضرورية وهامه اذا ارادت الحامل سلامه جنينها..

ومن النصائح الهامه التى لا بد أن تحرس عليها الحامل المحافظة على حالتها النفسيه والعصبيه بعيداً عن الانفعالات والتوترات.. ان تعرض الحامل للأزمات النفسيه يؤثر على قابليتها للطعام كما يؤثر على امتصاص وهضم هذا الطعام، وهذا - دون شك - سيمتكنس على الجنين

ونموه.. ان الحالة النفسية للحامل عند تناولها طعامها تنعكس على شهيتها وعلى استفادتها منه، وهذا بدوره يؤثر على سلامة الجنين وتطوره..

كيف تمتنى الحامل بتدبيرها قبل الولادة..

تشعر الحامل بأن هناك ثمة تغيرات قد طرأت على تدبيرها.. فهي تلاحظ أن تدبيرها قد تضخما قليلاً وأن بعض الأورده الزرقاء بدأت تنتشر تحت جلد الثديين، وقد تشمر ببعض الالم أو الثقل فيهما..

ان هذه التغيرات هى مقدمه للدور الهام الذى سوف يضطلع به الثديان عند الارضاع.. والاهتمام بالثديين فى المرحله التى تسبق الولادة بشهر أو أكثر ذات أهمية كبيرة لمساعدة الثديين على القيام بهذا الدور الحيوى ليس فقط للطفل بل وللأم أيضاً..

وفى البداية يجب لإراحة الثديين خاصة اذا كانا ثقيلان وذلك بارتداء صدرية (سوتيان) مناسبة بحيث لا يسبب أى ضغط لهما أو ألم للحامل..

كما يجب على الحامل الاعتناء بنظافة الثديين والحفاظه على استمرار ليونه الجلد حول الحلمه.. والمعروف أن الجلد الرقيق حول الحلمه قد يتحول الى قليل من الصلابه نتيجة التغيرات التى تحدث فى الثديين.. وللمحافظة على ليونه هذا الجلد تأخذ الحامل فى تدليك الحلمتين وما حولهما بداية من الشهر السابع بقطنه مبلله بمزيج من الجلسرين كل مساء قبل النوم..

وهناك وصفه أخرى تمنع تشقق جلد الحلمتين وما حولهما خلال أشهر الحمل الأخيرة.. وفى هذه الوصفه تدهن الحامل الحلمتين بمزيج من الكحول (السيرتو) وحامض البوريك بنسبه متساويه، ويترك هذا الدهان على الحلمه حتى ينشف- بعد خمس دقائق - ثم يدهن الثديان والحلمتان بعد ذلك بزيت الزيتون الدافئ.. وهذه المعالجه جيدة لمنع تشقق الحلمتين والحفاظه على ليونه أنسجهما ومنع أى ألم متى حان وقت الارضاع..

أما الحلمه نفسها فقد لا تكون بارزه بصوره طبيعيه.. فقد تكون غائره داخل الثدي أو مشوهه أو مفرطحه.. وفى جميع هذه الحالات يجب العمل على تدليك الحلمه وجذبها للخارج مراراً فى اليوم الواحد بعد عمليه التدليك.. وتلك الحلمه يقطعها من الشاش مغموسه فى مزيج من الماء وزيت الزيتون الدافئ.. أما اذا كانت الحلمه صغيره فيجب شدّها الى الخارج مع امساكها بين إصبعي السبابه والابهام لمدة خمس دقائق كل يوم.. هذا من شأنه المساعدة على ابرازها للقيام بمهمه الارضاع بعد ذلك..



عندما يولد الطفل صحيح الجسم كامل النمو

الفصل الثانى

كل شيء عن .. الرضاعه الطبيعى

- لماذا الرضاعة الطبيعىه أفضل.
- كيف يمكن رضاعه التوائم
- تغذية المولود من أول يوم
- عندما تقول للأم.. لا ترضعين طفلك
- ما يهم الأم عن لبن الرضاعه
- علاج تسليخ حلمه الثدي
- قواعد واصول رضاعه الطفل
- المرضعه البديله لها مواصفات
- مواعيد رضاعة الطفل
- تغذية المولود ناقص النمو

بعد أن يولد الطفل يكون حبيلاً سريعاً يربطه بأمه قد انقطع، لكن لا يلبث هذا الحبل أن يتصل مرة أخرى عن طريق لدى الأم.. وهكذا يلتصق الطفل بأمه مرة أخرى في لقاء يستمر أشهراً طويلاً هي أشهر الرضاعة، وليس بمستغرب ما يقوله العلماء بأن المرحلة الجنينية للطفل قصيره نسبياً فهي تكتمل خلال فترة الطفولة الأولى من خلال الرضاعة.. والطفل في شهور المهد الأولى لا يرضع من أمه لبناً وحسب، لكن يمتص منها جرعات لا تنتهي من الحنان والأمان والحب..

وتكاد تكون عملية الرضاعة بكاملها عملية تلقائية قد أبدعها سبحانه وتعالى بصورة مذهلة.. فتدعى الأم يبدأ في اعداد نفسه لإدراج اللبن من الشهور الأخيرة للحمل وعند الولادة يكون هناك سائلاً مصغراً يفرزه الثدي وهذا السائل غني بالفيتامينات والأملاح ويكون الطفل في حاجة اليه خلال الأيام الثلاثة الأولى من عمره ثم بعد ذلك يتدفق اللبن.. كل هذا يحدث بصورة تلقائية منظمه ومحسوبة..

وعندما يولد الطفل يكون نشط ما فيه فمه.. ومن خلال الفم ينكشف العالم أمام الوليد.. فالفم مصدر الاشباع واللذة والمعرفة ويطلق علماء النفس على هذه المرحلة من عمر الانسان المرحلة الفميه (Oral Stage).. يبحث الطفل عن حلمه الثدي بفمه بصورة غريزية بحة، فلذا عثر على الحلمة فبته يمتص عاجزاً لها بشكل فطري وكأنما قد درب عليه ممبقاً.. وهكذا تبدو عملية الرضاعة وكأنها مقدره تقديراً من قبل حكيم خبير..

لماذا الرضاعة من الثدي هي الأفضل ؟

منذ فترة طويلة وهناك محاولات محمومة لتحضير البان صناعيه تماثل لبن الأم أو تشابهه.. وربما استطاعت الشركات القائمه على تحضير الألبان الصناعيه، تحضير البان تماثل فى تركيبها لبن الأم، لكن هناك حقائق كثيره غائبه، وهى حقائق تجعل من لبن الأم مزيجاً سحرياً لا يماثله أى شئ، وهو مزيج حى جاء مثالياً تماماً لاحتياجات الطفل وموازنا مع متطلباته من النمو والتطور..

ولبن الأم ليس ضرورياً وهاماً للطفل فقط ولكنه مهم وحيوى للأم أيضاً.. فرضاعه الطفل من ثدى امه يعمل على اعادة وزنها الى طبيعته وتخلصها من الوزن الزائد بفعل الحمل والولادة.. كما أنه يعمل على عوده الرحم الى حجمه الطبيعى.. فرضاعه الطفل من ثدى الأم تعمل على انطلاق هرمون من الغده النخاميه هو هرمون «الاوكتيستين» Oxytocin وهذا الهرمون يؤدى الى تقلصات وانقبضات فى عضلات الرحم تمكنه من استعادة حجمه وحالته.. وتؤكد أبحاث كثيرة أن سرطان الثدي لدى المرضعات أقل فى نسبه حدوثه عنه فى الأمهات الغير مرضعات..

وربما كانت الأهمية النفسية التى تعود على الأم عندما ترضع طفلها من صدرها هى الجديرة بوقفه حقيقه.. فالشعور بالأمومه هو الشعور الغائر والعميق لدى كل امراه.. وربما كان هو السبب فى تحملها معاناة اله مل والولاده.. وغيظه الأمومه لا يفوقها شئ وهى غريزه أودعها الله كل انثى من أجل بقاء الحياه واستمرارها.. واحساس الأم بأن وليدها يرضع من ثديها يقيم علاقه من نوع غريب بين الطفل وأمه وهى علاقه لها انعكاس واضح على نفسه الطفل ومستقبله بعد ذلك..

أما لبن الأم وأهميته للطفل فلا مجال فيها لأى نقاش.. فلبن الأم هو الأفضل والأفضل بلا منازع.. وترجع مثاليه لبن الأم الى النقاط الآتيه:

- جاهز بصفه مستمره ودرجة حراره مناسبه للطفل..
- لا يحتاج الى تحضير ولذلك فهو نظيف ومقمم..
- تتناسب كميته باستمرار مع نمو جسم الطفل وهو بالتالى يلبى إحتياجاته..
- غير مرهق لميزانيه الأمسر..

- سهل الهضم ولا يسبب حساسية للوليد مثلما يلاحظ ما تسببه الألبان الصناعية..
- لا يسبب التزلات المعوية بنفس القدر الذى يسببه الارضاع الصناعى.. كما أن الرضاعة بلبن الأم تقلل من نسبة حدوث منصف للطفل والذى يحدث عادة عند ابتلاع الطفل لجرعات من الهواء من زجاجة (بيرويه) اللبن الصناعى..

تعليد المولود من أول يوم..

الآن وقد أصبح المولود حقيقه واقعه.. تتسأل الأم.. ترى ما الذى يجب عليها فعله لتغذيها الرضيع، هل تضعه مباشره على ثديها أم تعطيه شيئاً آخر؟ ..

يفرز الثديان بدايه من الشهر الثالث من الحمل والأيام الأولى التى تلى الولادة سائلًا لرجاء يحول الى الاصفرار يعرف باللباء أو الرسوب أو الكلوسترم ويسمى فى بعض الدول العريه باسم «الشمندور».. هذا السائل قليل فى كميته وهو يختلف عن لبن الأم الحقيقى حيث أن نسبة البروتين به عاليه، لكن نسبة السكريات والدهنيات به أقل مما هو موجود بلبن الأم..

وسائل السرموب أو الكلوسترم يحتوى على قدر كبير من الفيتامينات خاصة فيتامين «أ».. ويعمل الكلوسترم على تنبيه جهاز المناعه لدى جسم الطفل الرضيع.. لكن أهميته فى الحقيقه تتجاوز كل هذا اذا ما قورنت بقيمته كملين خفيف ومسهل يساعد الطفل على التخلص من العقي - ماده سوداء كالبراز تراكمت فى امعاء الطفل أثناء الحمل - الذى يملأ امعاءه الدقيقه والغليظه وهو فى هذا يغنى عن اعطاء الطفل مسهلاً مثل الشيكوريا أو زيت اللوز أو زيت الخروع الذى انصح بعدم استخدامه..

اذن فالأمر منذ اليوم الأول بل ومن الساعه الأولى بعد الولادة - ان أمكن - يجب تعطى ثديها للرضيع حيث يتناول ما وهبه الله له من ماده لبنه (كلوسترم) مناسبه له تماماً فى هذا الوقت من عمره وبعد ولادته مباشره..

وهكذا يمكن للأم أن تكتفى باعطاء ثديها الواحد بعد الآخر لطفلها خلال أيام مهده الأولى.. لكنها يمكن أن تعطيه مقدار من ماء الينسون أو الكراويه المحلى بقليل من السكر اذا بكى.. لكن ذلك لا يكون إلا بعد اعطاء ثديها للطفل.. لماذا؟ ..

جدول رقم (١)

الأم	الكولوسترم	
من اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة وهو يختلف في تركيبه حتى يستقر بعد الأسبوع الثالث من الولادة.. أبيض غير سميك تناسب مع نمو الطفل وتبلغ من لتر إلى لترين يومياً وربما أكثر ١,٥ جم ٣,٥ جم ٧,٥ جم قليل جم	من الشهر الثالث من الحمل وخلال الثلاثة أيام الأولى بعد الولادة.. لزوج يحل إلى الاصفرار سميك قليله حوالي ٤٠ سم ٣ يومياً كبيرة تبلغ ٤ - ٨ جم ٣ جم ٤ جم كبيره جداً تبلغ ٤ جم	الافراز اللون الكثافة الكمية البروتينات الدهنيات الكربوهيدرات (سكريات) الاملاح

لأن امتصاص الرضيع للثدي هو أكبر منه للثدي ليفرز اللبن، وتناسب قدره الطفل وقوته على الامتصاص مع كميته اللبن الذي يقرؤه الثدي..

وفي العادة يبدأ افراز اللبن الحقيقي من ثدي الأم بعد ثلاثة أو أربعة أيام من الولادة لكن ذلك قد يتأخر قليلاً خاصة عند الأمهات اللاتي يلدن لأول مرة، فقد لا يتدفق اللبن إلا بعد سبعة أيام وربما أكثر.. وهنا يكون ضرورياً أن تستمر الأم في إعطاء ثديها للرضيع بصفه منتظمه وكل ثلاثة ساعات مع ابدال ثديها مع بداية كل رضعه، فإذا بدأت رضعه باحد الثديين عليها أن تبدأ بالثدي الآخر في رضعه تاليه.. وفي الأيام الأولى يفضل أن تكون مدة الارضاع خمس دقائق تزداد تدريجياً خاصة مع بداية افراز اللبن الحقيقي حتى تصل الى عشرين دقيقة في كل رضعه منها عشر دقائق لكل ثدي وسوف نفصل ذلك لاحقاً..

ومن المهم أن لا تياس الأم المرضع اذا تأخر لبنها فتصمد الى الألبان الصناعي تعطيلها لطفلها وتهمل اعطاء لديها لرضيعها.. لأنه كما قلنا أن عمليه الرضاعة وامتصاص الصغير للثدى هي أكبر منبه له لادرار اللبن..

واذا بدأت الأم يارضع طفلها كل ٣ ساعات بدايه من السادسة صباحاً وحتى التاسعه مساء فانها تكون قد القمته صدرها ست مرات وهذا هو المطلوب فى الأيام الأولى بعد الولاده.. لكن ماذا تفعل الأم اذا استيقظ الطفل ليلاً واخذ فى البكاء ؟ ..

ان الطفل الذى يولد صحيحاً قوياً ينام طوال الليل نوماً هادئاً اذا كانت أمه قد ارضعته ما يكفى طوال النهار، لكن بكاء الطفل ليلاً يعنى أنه جائع وهذا أهم سبب..

استبعدنا الأسباب الأخرى لصراخ الطفل كشعوره بالآلم أو تلوث ملابسه بببلل.. وجوع الطفل ليلاً يعنى أنه لم يقدر على امتصاص ما يكفيه من لبن خلال النهار وهذا بدوره يعنى أن هذا الطفل ولد ضعيفاً.. المهم أن الأم فى هذه الحاله عليها تجهيز مقدار من مقلى الينسون أو الكراويه المخلى بالسكر، واذا بكى الطفل عليها أن تعطيه مقداراً من هذا المخلى..



ما يهم كل أم عن لبن الرضاعة..

لبن الرضاعة هو هبه الله للوليد.. وهو الحبل السرى الذى يستمر بعد ولاده الطفل رابطاً بينه وبين أمه فى رباط من سحر العاطفه والحنان لا يكاد ينقطع إلا وقد شب الطفل عن الطوق عندما يشين زمن القطام..

ولين الأم يبدأ فى التدفق من ثدى الأم غزيراً بدياه من اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة، لكنه قد يتأخر قليلاً.. ولا يكون اللبن عند بداية تدفقه كاملاً متكاملًا، لكنه يكون فى فترة انتقال.. وهى فترة تعديل وتطوير فى خصائصه ومكوناته حتى يصل الى صورته الكامله بعد شهر من الولادة..

وخلال هذه الفترة تتحلل مكونات اللبن فتقل المواد البروتينيه فى نسبتها وكذلك تنخفض نسبة الاملاح بينما تزداد نسبة المواد الدهنيه والسكره.. ويتم ذلك بشكل تدريجى خلال شهر كامل حتى يصل الى منتهى تكوينه الأصلى لبنا زلالاً للطفل..

ويبلغ مجموع ما يفرزه الثديين من لبن من لتر واحد الى ثلاثة فى اليوم.. ويمتص الطفل ما يناسبه من كميته.. فاذا كان الطفل قوياً فان امتصاصه يكون بالتالى قوياً فيمتص قدر اكبر من اللبن، أما اذا كان الطفل ضعيفاً فان قوة رضاعته تكون بالتالى أقل ويكون افراز اللبن كذلك أقل.. لذلك فكمية اللبن تتساوى تماماً مع احتياجات الطفل..

وكمية اللبن تختلف من رضعه لأخرى أثناء النهار.. وهذا الاختلاف فى الكمية يبلغ من ٥٠ - ٧٠ سم.. ورضعه الصباح أكثرها كمية بينما تكون رضعه الظهر أكثر بقليل من نصف رضعه الصباح، ورضعه المساء فانها أكثر قليلاً من نصف رضعه الظهر.. وهكذا فان لبن الرضاعه يقل تدريجياً من رضعه لأخرى وعلى مدار النهار كله..

وتختلف مكونات اللبن كذلك من المواد الدهنيه من رضعه لأخرى فهى تزداد بالتدريج بحيث أن رضعات الظهر وما بعده تزيد عن رضعه الصباح بأكثر ٢٢٪ من المواد الدهنيه.. بل أن الاختلاف يحدث فى الرضعه الواحد.. فالمواد الدهنيه تزيد فى نهايه الرضعه بمقدار ٣-٤٪ عن أول الرضعه، وهذا ما يجب أن تلتفت اليه الأم المرضع.. فمن الضرورى - اذن - أن يمتص الطفل كل ما بالثدى من لبن قبل أن تنقله على الثدي الآخر وهذا فى العاده يستغرق ١٠ دقائق كامله لكل ثدى..

ويحتوى لبن الأم على قدر معقول من الفيتامينات.. لكن هناك نقص ملحوظ فى فيتامين «د» وفيتامين «س».. كذلك يشوب لبن الأم نقص فى عنصر الحديد.. وهذه كلها عيوب فى

لبن الأم يمكن أن تسبب متاعب للطفل هو فى غنى عنها هذا رغم أنه يرضع رضاعه طبيعیه.. فكيف يمكن التغلب على نقص هذه العناصر؟ ..

يوجد فيتامين «س» بكميه قليله فى لبن الأم، ورغم ذلك فإن الطفل يستفيد بهذا القدر الضئيل، لكنه فى الغالب يحتاج الى كميه أكبر نظراً لنمو الطفل السريع فى شهوره الأولى.. ويمكن للأم إعطاء طفلها أغذيه غنيه بهذا الفيتامين على هيئة عصير.. مثل عصير البرتقال أو عصير الطماطم.. يعطى الطفل العصير فى شهره الثانى.. ويحلى العصير بالسكر.. اما طريقه تحضيره فتكون بتحضير العصير ثم تصفيته وتخفيفه بماء سبق غليه وبعد أن يحلى يعطى للصغير ملعقه صغيره واحده فى اليوم بدايه ثم تزداد بالتدريج حتى تصل الى عصير برتقاله أو حبه طماطم كامله فى الشهر السادس من عمر الطفل..

أما فيتامين «د» فله علاقه واضحه باصابه الطفل بمرض الكساح أو لين العظام.. وفى مصر هناك ما يقرب من 75% من الأطفال يصابون بالكساح.. ويرجع السبب الى أن لبن الأم يحوى على قدر ضئيل من فيتامين «د» الغير فعال والذي لا بد من تعرضه لأشعه الشمس وتحتيداً للأشعه فوق البنفسجيه حتى يتحول الى فيتامين «د» فعال.. ولاشك أن تعرض الطفل لقدر من أشعه الشمس يومياً ولوقت معقول يمكن أن يقيه من الاصابه بلين العظام..

ولبن الأم فقير أيضاً باملاح الحديد، لذلك تجد أن معظم الأطفال الرضع يعانون من فقر دم حيث يبلغ هيموجلوبين الدم لديهم خلال السنه الأولى من أعمارهم حوالى 7.70.. وهو من الجسم - عادة - هذا النقص عندما يبدأ طعام الطفل ويبدأ فى تناول أطعمه تحتوى على الحديد.. ويمكن التغلب على ذلك بإعطاء الطفل أغذيه تحتوى على الحديد بدايه من الشهر الرابع من عمر الطفل وكما ستفصل ذلك فيما بعد..

أيضاً من المحاذير التى تؤخذ على لبن الأم، ان معظم الأدوية التى يمكن أن تتناولها الأم المرضع لأى سبب يمكن أن تتسلل الى لبن الرضاعه ومنه الى الطفل.. ومن العقاقير التى يجب ألا تتناولها المرضع خلال فترة الرضاعه الأدوية التاليه..

المورفين - البلاسيد والبالودونا - مركبات الزئبق والزرنيخ - المليينات الشديده..

وهناك عوامل كثيرة تؤدي الى تغيرات فى تركيب أو كمية لبن الأم.. وتعتبر الأدوية أحد هذه العوامل وقد تحدثنا عنها.. أما العوامل الأخرى فهي..

١. الانفعالات النفسى للأم المرضع كالحزن والغضب والخوف والذل وسوء المعاملة كالضرب والسب.. وهذه كلها تغير من كمية اللبن وتغير تركيبه فيصبح عسر الهضم وهو بالتالى يسبب ضرراً شديداً للطفل، وهنا يجب على الأم محب لبنها بالشفاء وعدم ارضاع طفلها لمدة ١٢ ساعة قبل أن يهدأ بالها وتستقر حالتها ويعطى الطفل فى فترة الامتناع عن الرضاعة من الثدي مغلى الينسون أو ماء الأرز المحلى بالسكر.

٢. بعض الأغذية التى تتناولها الأم يمكن أن تغير طعم اللبن وهذا ما يعزو اليه رفض الرضيع للبن الثدي فى بعض الأوقات.. ومن المواد الغذائية التى تؤدي الى ذلك الثوم والبصل والقريبط والكرنب وبعض المواد الحريفة..

٣. اذا كانت الأم المرضع مريضة أو مصابة بمرض مزمن فليتها يكون قليلاً فى حجم عناصره الغذائية، كما أن كثير من الميكروبات المتسببة فى مرض الأم يمكن أن تتسرب الى لبن الرضاعة أهم هذه الميكروبات.. ميكروب السل والتهاب ذات الرئة (النيومونيا) وحمى التيفوئيد والحمرة..

٤. تؤثر المشروبات الروحية - اذا كانت المرضع تتناولها - فى تركيب لبن الرضاعة وهى تسبب الارق والهيجان للطفل الرضيع..

٥. اقراص منع الحمل.. اذا تناولتها المرضع فانها تقلل من لبن الرضاعة وفى بعض الأحيان تمنع افرازه تماماً.. وعلى الأم أن تلجأ الى احدى الطرق الموضعية لمنع الحمل أو تقدم على تركيب لولب..

٦. اذا حملت المرضع أثناء ارضاع طفلها فان الحمل لا يؤثر على لبن الثدي سواء كميته أو تركيبه طالما كانت الأم على صحة جيدة، ولاشك أن المرضع اذا صادفها الحمل أثناء رضاعة طفلها فعليها الاهتمام بصورة متزايدة بنظافتها وبصحها بصورة عامة لانها تقدم الغذاء - فى حقيقة الأمر - لطفلين غير شخصها هي..

٧. حدوث الطمث (الدوره الشهرية) أثناء الرضاعة يحدث تغييراً مؤقتاً في اللبن وأغلب النساء المرضعات لا يحدث لهن طمث وهن اللواتي ولدن كثيراً وقد يأتيهن الطمث في غضون الرضاعة.. وهو يصيب ثلث النساء المرضعات تقريباً غير أن ظهوره في أوقات الرضاعة لا يمنع إفراز اللبن من الثدي ولكنه يحدث تغييراً وقتياً في تركيبه وكميته وقد يؤثر على صحة الطفل في بعض الأحيان فيصاب بإسهال بسيط وينقص وزنه ويأرق كما يحدث له طفح جلدي على الأكتيتين.. وهذه الأعراض كلها تزول مع انتهاء فترة الطمث أو الدوره..

سؤال.. كثيراً ما يتردد.. كيف يمكن زيادة ادرار لبن الثدي؟

بداية نقول ان التنظية الجيدة والمتنوعة للمرضع تكفي لإفراز كمية معقولة وكافية من لبن الرضاعة.. لكن هناك بعض الأغذية تقول التجربه انها تساعد على زيادة ادرار لبن الثدي ومن هذه الأغذية الحلاوه الطحيتيه والسمك والفجل والطبیه والينسون والكمون ومستحب حب المزير وعلاصه بذره القطن.. كما يستعمل ذلك الحلمه لادرار اللبن من الثدي ويكون ذلك بأن تمسك الحلمه بين الإبهام والسبابه تماماً عند خارج الهاله السمراء حول الحلمه، ذلك مع الضغط الشديد على الثدي في الوقت نفسه يسحب الاصبعان الى الخارج مع الجذب قليلاً لتفريغ اللبن، ويستعمل ذلك قبل ارضاع الطفل مدة خمس دقائق ويحفظ هذا اللبن في وعاء نظيف ويعطى للطفل بعد وضعه على الثديين وحصوله منهما على رضعته..

ويقول الدكتور عبد الغنى الوشاحى استاذ طب الأطفال ان ادرار اللبن من الثديين يزداد بنسبة ٢٣٠ ٪ بمجرد غسيل الوجه والرقبه بالماء البارد قبل موعد الرضاعة بربع ساعه، وهو ينصح الأمهات بتسلي الوجه والرقبه قبل الرضاعة بربع ساعه ووضع منديل مبلل على الرقبه اiban الرضاعة خاصه صيفاً..

ولاشك ان أكبر منبه لادرار لبن الثدي وزيادته امتصاص الطفل له ومدامته على ذلك.. اما اذا كانت رضاعه الصغیر ضعيفه أو قليله فانه يلزم تفريغ الثدي تماماً بعد رضاعه الطفل واستخدام لذلك «الشفاطه» .. ويمكن اعطاء اللبن الذى يتم تفريغه بالشفاطه للطفل بعد ذلك..

ولاشك أيضاً أن الراحة النفسيه للأم عامل هام يساعد على زيادة افراز اللبن وجوده تركيبه.. ويقول فى ذلك البروفيسير ب. سيوك.. «يلزم ابعاد المتاعب عن ذهنك قبل بدء الرضاعة،

ومحاولة الاستلقاء ربع ساعة قبل موعد الرضاعة مع مارسه بعض الأعمال التي لا تتنافى مع الاسترخاء كالتقراء أو سماع الموسيقى..

أخيراً نقول انه لا يوجد دواء أو عقار يزيد من ادرار اللبن، كما لا يمكن استخدام هرمونات أو خلافه لهذا الغرض.. وهمسه اخيره فى اذن الأم.. عليك بتناول السوائل بكثرة خاصة العصائر وتنوع الطعام بقدر الامكان..

لرضاعه الطفل.. اصول وقواعد..

ربما كانت الرضاعه من الأعمال الغريزيه التي تدركها الأم بوحى من الفطره.. فعندما يولد الطفل فانها تلقمه ثديها، ثم تجرى الطبيعيه مجراها فيمتص الطفل مايتدفق من رزق هيأه له الله سبحانه..

لكن كثير ما تنشأ من هذه الطريقه العشوائيه لارضاع الطفل

متاعب لا تؤثر على الطفل فحسب بل وتترك آثارها على الأم أيضا.. فاذا لم تعرف الأم الطريقه الصحيحه للرضاعه فان الطفل قد لا يأخذ حاجته من اللبن أو يأخذ أكثر من حاجته وقد يرفض الثدي وقد يصاب بالترجيع (القيء)، كما يمكن للأم أن تصاب بتسلخات أو جروح أو خراوش في الثدي والحلمه.. ويمكن للأم المرضع ان تتجنب كل هذا.. لكن كيف؟..

فى البدايه يجب أن يكون جو الرضاعه هادئا جميلا وتكون الأم فى حاله استرخاء ولا تكون منفعله أو غاضبيه، فالتوتر العصبى - كما أوضحنا - يقلل من ادرار اللبن ويغير من تركيبه بما يسبب ضرراً للطفل..

الأمر الثانى أن نتزعم باصول النظافه العامه.. نحافظ على نظافه ثدييها ويديها، كما نعمل الى تنظيف أثف الرضيع بقطنه مبلله بالماء..



وعندما تحاول الأم ارضاع طفلها في بلبه الأمر تكون لارتال في فترة النفاس، وهذا يضطرها الى ارضاع طفلها في السرير، وهي في هذه الحالة ترضع وهي راقده على جانب أو في وضع نصف جالس مستندة على بعض المحدثات.. وهنا تميل الأم قليلا الى الجانب الذي سوف ترضع منه الصغير ثم تضع الحلمة في فمه مع ملاحظه أن بعد الثدي عن انفه خاصه اذا كان كبيراً مترهلا حتى لا يعوقه عن التنفس ويمكن أن تكرر الأمر مع الثدي الآخر..

بعد أيام تكون الأم قادره على ارضاع طفلها جالس على كرسي.. ويلزم أن تكون ركبتيها في مستوى أعلى قليلا من المقعد، وهذا يتطلب أن تضع مسند تحت قدميها وهذا الوضع يجعل الرضيع مستريحاً على فخذى الأم ورأسه مستند الى ذراع الأم بجانب الثدي الذي سيرضع منه ويكون وجه الرضيع قبالة نفس الثدي..

ان الطفل في هذا الوضع يكون وكأنه نصف جالس وهذا يسهل له امتصاص لبن الأم وابتلاع.. وفي كل الأحوال يجب أن تضع الأم حلمه لديها مع جزء من الهاله السمراء في فم الطفل.. وتأكد بان انف الطفل بعيداً عن ثديها حتى يتمكن الطفل من التنفس بسهولة..

كما يستحسن قبل أن تضع الأم حلمه لديها في فم الطفل أن تجلب يديها بعض قطرات من اللبن.. فهذه القطرات بمثابة غسيل لآقيه اللبن ومراحه مما يكون عالقاً بها من جراثيم..

بعد الرضاعة من كلا الثديين، وقد حددنا من قبل بان فترة الرضاعة لكل ثدى تبلغ عشر دقائق.. نقول بعد الرضاعة نحمل الأم رضيعها عموديا بحيث تكون معدته في مقابل كتفها وتأخذ في تدليك (الطبطبه) على ظهره برفق ورقه وذلك لاعراج الهواء الذى يكون قد ابتلعه، أثناء الرضاعة ويلاحظ عدم هز الطفل أو تهشيكه لأن ذلك قد يؤدي الى تقبض الطفل ما ابتلعه من لبن..

تشعر الأم ان طفلها قد تجشأ (تكرع) ما ابتلعه من هواء.. هنا نتأكد من أن ملابسه غير مبلله، فاذا كان بها بلل يجب تغييرها، ثم نضعه في فراشه بحيث ينام على جانبه الأيمن لكي يسهل تفرغ المده كما يقلل هذا من ترجيع اللبن ويترك الطفل لينام في هدوء..

ومن الضروري بعد الرضاعة أن ينظف الثدي مما علق به من لبن.. ويكون ذلك بقطعه من القطن المبلل بالماء الدافئ.. ويفضل أن تستعمل الأم صدرية (سوتيان) مريحه وذلك للحفاظ على قوام الثدي وشكله..

وهناك سؤال.. هل يعطى الثديان للطفل فى كل رضعه؟.. يعطى الثديين للطفل فى كل رضعه اذا كان لبن الأم قليلاً بحيث يستمر ارضاع الطفل فترة اطول على الثدي الأول ثم يكمل رضاعته على الثدي الآخر.. وفى الرضعه الثانيه يبدأ بالثدى الآخر (الثانى فى الرضعه الأولى).. اما اذا كان لبن الأم غزيراً كافياً فيكفى أن ترضع الأم فى كل رضعه ثدى واحد وفى الرضعه الثانيه تلقم طفلها الثدي الآخر.. ويعود السر فى ذلك ان اللبن الذى يفرزه الثدي يتغير فى الرضعه الواحده فيكون اوله أقل فى محتواه الدهنى من آخره، لذلك يفضل أن يمتص الطفل لبن الثدي الواحد كله..

طفلك.. هل يرضع بمواعيد؟

أكثر الأمهات لا يشغل بالهن هذا الموضوع.. فالأم منهن تعطى ثديها للطفل كلما بكى أو فى أى وقت طالما كان ذلك متاحاً.. وهى بذلك لا تلزم نفسها بمواعيد محدده أو منتظمه.. والحقيقه ان اعطاء الثدي للطفل بدون نظام أو ترتيب يتطوى على متاعب يتعرض لها الطفل، وهذه المتاعب هى محور كثير من شكاوى الأمهات بشأن اصابه الطفل بأمراض سوء الهضم أو متاعب النمو أو غير ذلك.. فى الوقت نفسه فان التقيد بمواعيد محدده قد لا يكون مناسباً للأم.. اذن ما العمل؟..

لقد حاول الأطباء بالفعل بمحاولة تطبيق نظام صارم للرضاعه يتقيد بمواعيد محدده ويرى البروفسير «سبوك» هذه القصه فيقول.. «كانت الأمهات فى غضون النصف الأول من هذا القرن فى أمريكا تتقيد ببرامج دقيقه منتظمه فى الرضاعه، الوليد يتناول وجباته فى المواعيد المحدده بالضبط، لا قبل ذلك ولا بعده بصرف النظر عن الوقت الذى يكون فيه جائعاً وكان الأطباء يطمعون ذلك بدقه، بل وكانت الممرضات تخشى عدم انتظام وجبات الرضاعه الى حد اعتقدن معه أن عدم الانتظام هذا يصل الى حد التأثير السيكولوجى (النفسى) ايضا على الرضيع، وكانوا يعلمون الأمهات ان عدم الانتظام فى مواعيد الرضاعه يفسد الرضيع نفسانياً وخلقياً، ووصلت مسأله طلب انضباط الرضيع الصغير، ان الأطباء كانوا يشيرون على الأمهات بتجاهل أطفالهن إلا عند حلول مواعيد الطعام، ويحذرهن حتى من تقبيل الأطفال بين الوجبات، وكان بعض الأطفال ينامون بين مواعيد الوجبات والبعض يصاب بالأرق والمغص ويبكى بحرقة ومراره، ولكن الأمهات يستمعن لبيكاء الأطفال وهن يقضمن أطفالهن قلقاً وازعاجاً، ويتمنين لو استطعن تلبية مطالب أطفالهن ولكنها الأوامر والارشادات الطبيه لا يمكن مخالفتها، عكس الأم المخطوطه التى تتمكن فى عصرنا هذا من أن تكون مره فى معامله الرضيع..

لكن هذا الحال لم يستمر. كما يستطرد البروفيسر سبوك الذى يكمل قصته فيقول.. «لقد استغرق الأمر سنوات كثيرة قبل أن يتجرأ الأطباء على ادخال عنصر المرونة على برنامج رضاعة الأطفال.. وعندما فعلوا ذلك اكتشفوا أن هذه المرونة لم تحدث اسهالا أو سوء هضم أو افسدت تصرفات الأطفال، كما كان الكثيرون يخشون أن يحدث، لقد أجرى الدكتور مكلندون Mclendon والدكتورة سماريان. ف. ب. Simsarian E.P. وهي طبيبه نفسيه أنجبت حديثا - ذلك فى عام ١٩٤٢ - تجربتهما على طفل الدكتور بالذات حيث أرادا معرفه طبيعه الجدول الزمنى الذى يحدده الرضيع بنفسه اذا تبيح له الرضاعة الطبيعيه كلما شعر بالجوع فى الأيام الأولى كان لا يتهض من نومه إلا قليلا، وما كاد الحليب يتدفق فى ثدى الأم حتى اخذ يستيقظ من النوم بسرعه بلغ معدلها فى النصف الثانى من الأسبوع الأول من ولادته نحو عشر مرات فى اليوم الواحد وعند بلوغه الأسبوعين استقرت مواعيد غذائه على نحو يتراوح بين ٦، ٧ وجبات يوميا، ولكن ضمن فترات غير منتظمه على أنه لم يكبد يبلغ من العمر أربعة شهور حتى أصبح جدول غذائه الزمنى مستقرا على وجه واحد كل أربعة ساعات يوميا وأطلق الطبيب على هذه التجربه اسم التغذية حسب الطلب الذاتى»..

وهكذا تحولت النظرة فى علم التغليه بشأن رضاعة الصغير الى نظام يتصف بالمرونة مع المحافظة على ارضاع الصغير كل فتره زمنيه محدده..

جدول رقم (٢)

الشهر الأول	الشهر الثانى والثالث	الشهر الرابع فصاعدا
٩ رضعات	٧ رضعات	٦ رضعات
الأولى الساعه ٧ ص	الأولى الساعه ٧ ص	الأولى الساعه ٧ ص
الثانيه الساعه ٩ ص	الثانيه الساعه ٩ ص	الثانيه الساعه ١٠ ص
الثالثه الساعه ١١ ص	الثالثه الساعه ١٢ ظهرا	الثالثه الساعه ١ م
الرابعه الساعه ١ م	الرابعه الساعه ٢، ٣٠ م	الرابعه الساعه ٤ م
الخامسه الساعه ٣ م	الخامسه الساعه ٥ م	الخامسه الساعه ٧ م
السادسه الساعه ٥ م	السادسه الساعه ٧، ٣٠ م	السادسه الساعه ١٠ م
السابعه الساعه ٧ م	السابعه الساعه ١٠ م	
الثامنه الساعه ٩ م		
الثامعه الساعه ٢ ص		

ففى الثلاثة أيام أو الأربعة الأولى بعد الولادة يعطى الثدي مره كل ثلاث أو أربع ساعات حتى يقبض اللبن فيعطى مرة كل ثلاثة ساعات الى نهايه الشهر الأول والبعض يرى اعطاء الثدي كل ساعتين خلال الشهر الأول ونحن نرى ذلك اذا كان لبن الأم قليلاً أو كان الطفل ولد ناقص النمو.. والحكمه من جعل الفتره بين الرضعات ثلاث ساعات هى أن معدة الطفل تهضم اللبن وتصير خاليه بعد ساعتين أو ساعتين ونصف لذلك يجب تركها وقتاً لتستريح قبل أن تبدأ فى هضم الرضعه التاليه..

وهكذا لو تكرر اعطاء الثدي مره كل ساعه أو كلمه بكى بغيه اسكاته ينشأ عن ذلك اضعاف المعده اضعافاً يقضى الى القذف (ترجيع اللبن) وربما اعقبه قيء أو اسهال..

وفى الشهر الثانى والى الشهر الرابع تكون فتره الرضاعه الى الفتره التى تليها ساعتين ونصف، ومن الشهر الرابع الى وقت الفطام يكون الوقت بين الرضعه والثى تليها ثلاث ساعات.. وقد تأخذ الشقيقه الأم فترتك طفلها نائماً اذا حان وقت رضاعته لاعتقادها بأن النوم يفيد الطفل أكثر من الغذاء وهذا زعم خاطئ بطبيعته الحال.. اذ يجب على الأم أن توقظ طفلها بلطف كلما حان موعد الرضاعه، وبذلك يعتاد الاستيقاظ بانتظام من تلقاء نفسه، واذا نام أثناء الرضاعه فعلى الأم تنبيهه بأن تداعب خده أو ذقنه بلطف..

والأم التى تفسر بكاء الطفل أو صراخه دائماً بأنه بسبب الجوع أو احتياجه لرضعه تخطئ..

لأن هناك أسباب كثيره لصراخ الطفل أو بكائه وهذه الأسباب هى..

١. الجوع.. فالطفل فى بدايه حياته لا يكون هناك ما يشغله سوى الأكل والنوم.. وهو عندما يشعر بالجوع يأخذ فى الصراخ.. وأحياناً يكون بكاء الطفل بسبب قلّه إفراز اللبن من الثدي فيجدد الطفل نفسه دائماً ومعدته خاويه فتبدأ انقباضات الجوع ويكئ الطفل بسببها..

٢. شعور الرضيع بألم حاد فى أى جزء من أجزاء الجسم.. ومن امثله ذلك التاج من عسر الهضم والتعنيه أو الاسك والتهاب الأذن وبرز الاسنان أو ضيق مجرى البول مما يسبب ألماً عند التبول يزول باجراء عملية «الطهاره» أو السخان..

٣. لدغ الحشرات للمنزليه كالتيق والناموس والبراغيث..

- ٤ . الضوضاء الشديده أو الاضواء الزائده..
- ٥ . ضغط الملابس أو تلوثها بالبراز أو البول..
- ٦ . ارتفاع درجة حرارة الرضيع لأى سبب من الأسباب..
- ٧ . الطفل العصبي المزاج قد يبكى بحرقة شديده ولا يهدأ حتى وإن حملته أمه بهتان وأخذت تداعبه.. وعلاج هذا البكاء يكون باهمال الطفل وعدم الاهتمام به..
- وأخيراً نقول أن نظام الرضاعة يجب أن يعتمد على التقيد بالمرونه فى آن واحد، فليس من المطلوب أن تعطى الأم ثديها للطفل كلما يبكى أو إذا رأت أنه يجب أن ترضعه فى هذا الوقت دون الإهتمام بالفتره التى مرت على آخر رضعه..
- لا بد اذن من مرور ثلاث ساعات بين كل رضعه والثى تليها، اما اذا كان الطفل ضعيفاً أو كان مولود ناقص النمو أو كان لبن الأم قليلاً فتكون الفتره ساعتان فقط.. وعندما يكون لبن الأم غزيراً والطفل قوى بصحة جيده فتكفى رضعه كل أربعه ساعات.. وهكذا.. والغرض من كل هذا اتاحة الفرصه لمعدى الصغير لهضم اللبن والاستفاده منه واتاحة الفرصه لها أيضاً لكى تستريح.. والحفاظة على امتصاص الصغير ما يكفيه فقط بدون زياده أو نقصان يحمى الطفل من الاصابه بأمراض سوء التغذية ومتاعب أخرى هو فى غنى عنها..



ترجيع لبن الرضاعة بين القىء والكشط..

يحدث أن تلاحظ الأم أن طفلها بعد أن يتناول وجبته من لبن الرضاعة فانه قد يقيء بعض من اللبن الذى يكون قد رضعه.. وقد تصاب الأم بقلق.. وأحياناً يكون معها حق.. فهذا الترجيع قد يكون علامه مرضيه وهذا ما يعرف بالقىء، لكنه فى ذات الوقت قد يكون مجرد كشط وهو يعنى خطأ ما فى عمليه الرضاعة لكنه ليس دليلاً لعلاقه مرضيه.. اذن ماهو الفرق بين القىء والكشط؟..

الكشط علامه غير مرضيه .وهى تحدث بصوره عاديه خاصه فى الطفل الذى لم يتكرع.. وقد قلنا ان من قواعد الرضاعه أن تحمل الأم طفلها عمودياً على كتفها بعد رضاعته ثم تطبط على ظهره برقه حتى يتكرع أى يخرج ما قد يكون قد دخل معلقه من هواء أثناء الرضاعه، فإذا لم تفعل الأم ذلك فإن هذا الهواء يعمل على دفع قدر من اللبن الى فم الطفل وهذا ما يعرف بالكشط.. وقد يصاحب الكشط زغظه لكن لا يصاحبه ألم أو بكاء من الطفل.. واللبن فى حاله الكشط لا يكون متجبين - أى يكون سائلاً - لأنه لم يمكث فى المعدة وقتاً كافياً.. والأطفال يرجعون بعض محتويات المعدة بسهولة لأن عضله فتحه الفؤاد (فتحه بين المعدة والمرئ) لم تستكمل قولتها بعد، لذلك فأى انقباض فى المعدة يسبب ترجيع اللبن (الكشط).. وهذه الحاله تختلف عن حاله مرضيه تشبهها تحدث بسبب ولاده الطفل ومعه ضيق فى فتحه البواب (فتحه بين المعدة والاثنى عشر) وفى هذه الحاله يخرج اللبن مندفعاً بقوة من فم الطفل بعد الرضاعه ويحدث هذا عاده من وقت الولاده ولا يعالج بتكرع الطفل بل يحدث رغم ذلك.. عموماً كشط اللبن يجب ألا يسبب أى قلق للأهوين فهو شئ عادى ولا يمثل مرضاً وعلاجه بسيط وهو تكرع الطفل بعد الرضاعه كما يستحسن أن لا نهر الطفل أو نهشكه كما يجب تركه ينام فى هدوء ورأسه مائله على جانبته حتى اذا ما ارجع اللبن فانه يسيل من فمه الى الخارج بدلا من أن ينساب الى الخلف فيضايق نفسه..

أما القيء فهو علامه مرضيه.. والقيء قد يكون شيعاً قائماً بنفسه وقد يكون عرضاً لمرض يعانى منه الطفل.. فالقيء قد يكون بسبب زياده كميته ما تناوله الطفل من لبن أثناء الرضاعه، أو نتيجة خطأ فى عمليه الرضاعه أو كنتيجه للملابس ضيقه تضغط على بطن الطفل.. وهذه فى مجموعها أسباب بسيطه.. لكن فى الوقت نفسه يمكن أن يكون القيء بسبب مرض مثل التهاب المعدة أو الأمعاء ويكون القيء عاديه مصحوباً بإسهال (نزله معويه).. أو يكون بسبب نزله شعبيه أو التهاب بالأذن أو مرض بالكلئ، كما يمكن أن يكون القيء بسبب اتمكاسات عصبيه كما يحدث من السعال الطويل عند اصابه الطفل بالسعال الديكى أو عند اصابته بحساسيه فى الصدر..

واللبن المندفع من الطفل فى حاله القيء يكون متجبناً (غير سائلاً) ويكون عاديه مصحوباً باحتقان فى عيون الرضيع ويكون مخططاً فى الغالب بمخاط، كما أن الطفل يبكي ويتألم عندما يتقيء، ويمكن أن يكون مصحوباً بارتفاع فى درجة الحراره..

والقيء حاله مرضيه يمكن أن تسبب إصابه الطفل بالهزال والجفاف وتأخر في النمو، وعلاج القيء تكون بدايه بمنع الغذاء عن الطفل لمدة ١٢ ساعه مع إعطاء الطفل السوائل (محلول الجفاف) وبعض العقاقير المانعه للقيء.. مع معرفه السبب الذى نتج عنه إصابه الطفل بالقيء ومعالجته..

والآن.. ينار سؤال.. كيف يمكن تكريع الطفل؟

بدايه نقول أن الأم سوف تلاحظ أن الطفل فى شهوره الأولى يتلع كميات كبيره من الهواء فهو لم يتمكن بعد من إجاده فن امتصاص الثدي.. لكنه بمرور الوقت يطبق جيداً على الثدي ويكون قد تدرّب على الامتصاص المثالى.. عموماً تقوم الأم بتكريع الطفل كالآتى..

- مره بعد أن يكون الطفل استوفى رضعته من الثدي الأول..

- مره أخرى بعد أن يستكمل رضعته من الثدي الآخر..

- مره أخيره بعد ثلث ساعه من انتهاء الطفل من رضاعته..

وعندما تحاول الأم تكريع الطفل لاختراج الهواء من معدته فانها تربت على ظهره لمدة لا تزيد عن ٥ دقائق فاذا لم يتكرع الطفل خلالها، فعلى الأم وضع الطفل على جانبه الأيمن فقد يساعد هذا الوضع على التكريع أثناء النوم أو يخرج ما ابتلعه من هواء عن طريق فتحة الشرج فى صوره غازات..

أخيراً.. نقول أن الطفل الذى يرجع اللبن سواء كان ذلك كشمطاً أو قيقاً يلوث ملابسه ويجب على الأم ألا تهمل تغيير ملابسه بعد الترجيع مباشرة لان اللبن قد يتخمر على ملابس الطفل فيسبب له ضرراً..

رضاعه التوائم ليست مشكله..

عندما تلد الأم طفلين أو أكثر مره واحدة يكون هناك عقبتان تواجهما.. أولهما صغر حجم الطفلين.. ثانيهما كيفية إلمام أو إرضاع الطفلين معا..

لكن الحقيقه أن المقيتين كلتاهما بمثابة حلاً للأخرى.. فصغر حجم الطفلين تجعل احتياجهما من اللبن قليلاً وهو ما يتلائم مع امكانيات الأم المرضع..

ملاحظة أخرى ان قوة الامتنصاص للطفلين لاشك أنها تزيد عن قوة امتصاص طفل واحد وبالتالي فان هذا يزيد من لبن الرضاعة ومن افرازه، لانه وكما نعلم أن أكبر متبى لافراز اللبن امتصاص الطفل لهما..

لكن.. كيف يمكن للأم ارضاع طفليها التوأم؟.. هذه ليست مشكلة فهناك طريقتان والأم تختار بينهما بما يلائم ظروفها..

الطريق الأولى.. تكون بارضاع الطفلين مره واحده.. واحد على كل لى.. وهى بالتالى يمكنها ارضاع الطفلين معا فى نفس الوقت.. وهذه الطريقه تختصر وقت الأم وجهدها..

الطريقه الثانيه.. ان يرضع كل طفل بمفرده ثم يليه الطفل الآخر وذلك بالتبادل.. ويخصص البعض أحد الثديين (الثدى الأيمن مثلاً) لطفل بينما يخصص الثدي الآخر (الأيسر) للطفل الآخر ويكون ذلك بصفه مستمره..

أما اذا لاحظت الأم أن لبنها ليس كافياً لارضاع التوأم فانها يجب أن تلجأ الى مساعده تغذيه طفليها باللبن الصناعى، وهى فى هذه الحاله تقوم بارضاع طفليها مره من الثدي ومره أخرى من اللبن الصناعى وبالتبادل..

لكن هذا قد يثير سؤال.. كيف تعرف الأم ان لبنها كافى أو غير كاف لارضاع الطفل واسباعه؟.. هذا سؤال يتردد كثيراً.. ولا يختلف هنا سواء كان الذى يرضع من ثدى الأم طفلاً واحداً أو أكثر كما هو فى حاله التوأم.. فكيف اذن تتأكد الأم من أن طفليها يروى ويحصل على ما يكفيه من لبنها؟..

سؤال.. هل يخضع طفلى لما أرضعه من لبن؟..

كثير من الأمهات يصيبهن قلق كبير عندما يعتقدن بأن لبن الثدي غير كاف لارضاع أطفالهن، بل أن بعضهم يقعن فى الخطأ الكبير فيسرعن باعطاء أطفالهن لبناً صناعياً فيجد فيه الطفل مذاقاً حلواً لم يتعودوه فى لبن الرضاعة من الثدي فينفر من الثدي ويأنف منه وهكذا يجف اللبن فيه، وهذا كله نشأ من اعتقاد خاطيء وتصرف مندفع..

لكن ذلك لا يمنع بالطبع أن يكون ما تعتقده الأم صحيحاً وأن يكون بالفعل لبنها ليس كافياً للطفل.. اذن كيف تعرف الأم اذا كان لبنها كافياً أم لا؟..

هناك علامات تبدو على الصغير تكشف مدى اكتفاؤه من لبن الرضاعة.. فمظهر الرضيع وشكله العام يوحيان بمقدار شبعه من اللبن.. فإذا كان الصغير ظاهر الحيوية والنشاط ممتلئ الجسم، ينمو بإطراد، متورد الوجنتين، يرضع بشغف وشهيه وينام نوماً عميقاً هادئاً بعد كل وجبه ويتبرز برازاً عادياً من مره الى ثلاث مرات فى اليوم فان هذه الأعراض كلها تدل على ان لبن الأم كافى لارضاع الطفل..

أما اذا كان الطفل هزيلاً ضعيفاً يعانى من امساك، يبدو عليه الضعف وقلة الحركة، واذا رضع تناول الثديين فيمتصهما حتى النهاية ثم يصرخ ياكياً دليلاً على عدم الشبع، كما يلاحظ عليه أن نموه ليس بالمعدل المطلوب.. كل هذه ظواهر تؤكد أن لبن الأم ليس كافياً.. وقد قلنا من قبل ان كميه لبن الأم تتغير من رضعه لأخرى ومن وقت لآخر، ولبن الرضاعة يكون فى الصباح غزيراً أكثر منه فى المساء، لذلك يجب الحكم على أن لبن الثدي ليس كافياً اذا لوحظت الظواهر السابقه وتكرر بكاء الطفل وصراخه أكثر من مره بعد الرضاعة، وهذا يعنى ألا نحكم بعدم كفايه اللبن من رضعه واحده أو اثنتين..

جدول رقم (٣)

العمر	الوزن	العمر	الوزن
عند الولادة	٣,٢٥٠ كيلو جرام	الشهر الثامن	٧,٨٥٠ كيلو جرام
الشهر الأول	٣,٨٠٠ كيلو جرام	الشهر التاسع	٨,٢٠٠ كيلو جرام
الشهر الثانى	٤,٥٠٠ كيلو جرام	الشهر العاشر	٨,٥٠٠ كيلو جرام
الشهر الثالث	٥,٢٠٠ كيلو جرام	الشهر الحادى عشر	٨,٧٧٠ كيلو جرام
الشهر الرابع	٥,٩٠٠ كيلو جرام	الشهر الثانى عشر	٩,٠٠٠ كيلو جرام
الشهر الخامس	٦,٥٠٠ كيلو جرام	عند نهاية السنة الثانيه	١١,٥٠٠ كيلو جرام
الشهر السادس	٧,٠٠٠ كيلو جرام	عند نهاية السنه الثالثه	١٣,٥٠٠ كيلو جرام
الشهر السابع	٧,٤٥٠ كيلو جرام	عند نهاية السنه الرابعه	١٥,٥٠٠ كيلو جرام

وللتأكد من أن الكمية التي رضعها الطفل وتقدير مدى كفايتها من عدمه.. فإن الطفل يوزن قبل الرضاعة وبعدها بنفس ملبسه دون تغيير حتى وإن أصابها بلل.. ويكون الفرق في الوزن هو مقدار ما تناوله الطفل من لبن أثناء الرضاعة.. ويتكرر نفس الشيء عدة مرات حتى يمكن معرفة المتوسط في الرضعة الواحدة ويقارن ذلك للرضيع وحاجته من اللبن بالنسبة إلى عمره ووزنه.. لكن كيف يمكن معرفه أن هذا المقدار من اللبن الذى حصلنا عليه بمقارنه الوزن يكفى أو لا يكفى الطفل ؟..

فى الشهور الأولى من عمر الطفل يفضل المقارنه بين كمية اللبن التى يحتاجها الطفل وبين وزنه لأن هناك تفاوتاً كبيراً يكون بين أوزان المواليد - جدول رقم (٣) - ، فالطفل المولود يمكن أن يتراوح وزنه بين ٢ كيلو ونصف جرام وبين ٣ كيلو جرام ونصف، وإذا كان وزنه يقل عن ٢ كيلو جرام ونصف فانه بعد طفلاً ضعيفاً يعامل معاملة خاصه..

ولحساب كمية اللبن التى يحتاجها الطفل فى الشهور الأربعه الأولى من عمره، يقسم وزن الطفل على ستة فيكون الناتج هو كمية السوائل (اللبن) المطلوبه فى اليوم.. فإذا كان وزن الطفل - مثلاً - ٤٢٠٠ جرام فانه بالقسمه على ستة (العدد ٦ يرمز لعدد الرضعات فى اليوم) فيكون الناتج ٧٠٠ فإذا كان الطفل يأخذ ستة رضعات فى اليوم فيكون الكمية المطلوبه له من اللبن فى الرضعة الواحدة ١١٦ سم تقريباً وإذا كان يرضع ٥ مرات يكون نصيبه فى الرضعة الواحد ١٤٠ سم..

وهكذا يمكن للأم بمساعده تقدير مدى ملائمة لبن صدرها لطفلها من حيث كميته.. كما أن وزن الطفل ومقارنه هذا الوزن بما هو موجود بالجدول - علماً بأن الأوزان بالجدول تقريبيه - يمكن الوقوف على حاله نمو الطفل وتطورها أو تأخرها.. لكن ماذا تفعل الأم اذا تأكدت بأن لبن الرضاعة غير كاف؟..

أولاً لابد من ادراك الأم أن اهمال عدم كفايه لبنها للطفل يسبب له ضعفاً وتأخرأ فى النمو، كما ان ضعف الطفل يؤدى بالضرورة الى ضعف امتصاصه فيقل افراز اللبن وهذا ينمكس بدوره على الطفل فيقل اللبن الضئيل الكمية بالفعل فيصبح الطفل عصيباً كثير البكاء قليل النوم..

اذن يجب المحافظة على اشباع الطفل حتى تتحسن صحته ويتم نمواً طبيعياً، واشباع الطفل تكتمل بإضافة لبن خارجي لرضاعه الطفل.. والأم في هذه الحالة ترضع طفلها رضاعه طبيعيه من الثديين، لكل ثدى ١٠ دقائق ثم تكمل له بعد ذلك من اللبن الصناعي حتى يشبع، والأم تضع فى البزازه (البيرونه) كمية معقوله من اللبن الصناعي ثم تترك للطفل فرصته فى اشباع نفسه وما يتبقى من لبن البزازه يتم التخلص منه..

ولابد من ملاحظه أن ارضاع الطفل من اللبن الصناعي يأتى دائماً بعد أن يمتص الطفل لبن الثديين تماماً، ومن الخطأ البدائيه بلبن البزازه ثم وضع الطفل على الثدي.. لأن اسهل للطفل أن يرضع من اللبن الصناعي وبالتالى فهو لن يتركه حتى يشبع وعندئذ لن يقبل على لبن الثدي الذى ومع الوقت سوف يجف تماماً.. وهذا يجعلنا أيضاً نضع فى الاعتبار أن يكون اللبن الصناعي غير محلى كثيراً حتى لا يفضل الطفل على لبن الثدي فينفر منه..

أخيراً كلمه بسيطه.. يتصح بها البروفيسور «نلسن» فهو يقول أن الأم بعد أن تتأكد من أن لبنها غير كاف لارضاع الطفل عليها أيضاً التأكد من ثلاث نقاط هى..

١. ليس هناك أى خطأ فى نظام وطريقه الرضاعه..
٢. ان غذاء الأم صحى ومتنوع، كما انها تتناول كمية معقوله من السوائل، وتحصل على كفايتها من الراحة النفسية والجسديه..
٣. التأكد من عدم وجود موانع مرضيه فى الرضيع تمنع رضاعته..

عندما نقول للأم.. لا ترضعين طفلك..

نخبرنا بأسباب عن أهميه لبن الأم وقيمته للطفل، وقلنا أنه لا شئ يحلله وأهم ما فى لبن الأم من مميزات.. انه خالى من الميكروبات.. فهو معقم ويخرج من ثدى الأم الى فم الطفل مباشرة دون وسيط وللملك فهو محفوظ من أى تلوث..

لكننا مع ذلك قد نضطر ان نرغم الأم على عدم الارضاع، والهدف من ذلك حماية الطفل ووقايته من التعرض لأمراض هو فى غنى عنها.. وانتقال الأمراض للطفل من الرضاعه لا يكون من خلال اللبن فحسب بل يمكن أن يكون بسبب من الثدي نفسه أو بسبب اصابه الأم بحمى نخسبى منها على الطفل.. والموضوع - دون شك - بحاجة الى وقفه والى مزيد من التفصيل..

أولاً بالنسبة للثدى.. ان اصابه الأم الموضع بخراج بالثدى يحتم عليها منع الرضاعة.. ان اللبن فى هذه الحالة يحتوى على ميكروبات من نوع المكورات العنقودية.. وهذه الميكروبات يمكن أن تشق طريقها الى لبن الرضاعة فتلوثه وهذا التلوث الميكروبى يمكن أن ينتقل للطفل عند رضاعته.. والمفروض فى هذه الحالة لجوء الأم الى الثدى السليم أو الى رضاعه صناعيه اذا لم يتيسر ذلك.. لكن فى جميع الأحوال لايد من عصر الثدى المريض واستخراج اللبن منه من وقت لآخر، ويتصح البعض بغلى هذا اللبن لتعقيمه ثم تقديمه للطفل ونحن لا ننصح بذلك.. المهم أن الأم لا تقدم هذا الثدى المريض للطفل إلا بعد شفاؤه من الخراج..

أيضاً يمنع الصغير من رضاعه الثدى اذا كان الثدى مصاب بتشقق فى الحلمه أو أن الحلمه غير بارزه (مخفوشه) أو غير مثقوبه.. وهذه أحوال تحول الرضاعة الى عمليه مؤلمه للأم (فى حالة تشقق الحلمه) أو انها تحول دون رضاعه صحيحه فى حالات عدم استواء الحلمه..

أما الموانع الأخرى التى يتحتم فيها عدم ارضاع الأم لطفلها فهى تتعلق بأمراض تصاب بها الأم.. ويمكن تحديد هذه الموانع أو الأمراض فى النقاط الآتيه..

١ . اصابه الأم بمرض السل أو الدرن الرئوى.. وصابه الطفل هنا بالعدوى تحدث من نفس الأم (هواء زفيرها) وليس من اللبن..

٢ . بعض حالات اصابه الأم بأمراض قلبيه وذلك اذا ما كانت الرضاعة تسبب للأم اجهاداً لا تقدر عليه..

٣ . عند اصابه الأم بمرض الصرع أو الجنون والتشنجات العصبية..

٤ . اذا اصببت الأم عند ولادتها بأمراض الحميات مثل الحمى القرمزيه والدفتريا والتيفود والحمى التيفوسيه والحمى.. كذلك تمنع الرضاعة عند اصابه الأم بتسمم حمل أو التهاب كلوى مزمن..

٥ . وعند اصابه الأم بمرض حاد مثل الانفلونزا أو التهاب اللوزتين فيمكنها الرضاعة بعد غسل الثدى جيداً قبل الرضاعة وبعد مع لف الطفل بملاءه أو غطاء حين وضعه على الثدى ولا يبقى فى حضن أمه بعد انتهاء الرضاعة..

٦ . اصابه الأم بجمعى النفاس لا يمنعا من الرضاعة.. لكن اذا ادت حمى النفاس الى حدوث حاله تسمم عامه فى الدم نتيجة التهاب الرحم فعندئذ تمنع الأم من ارضاع طفلها..

أخيراً.. نقول أن توقف الأم عن إرضاع طفلها بحجة أن لبنها خفيفاً أو غير مناسب للطفل هو من قبيل الخطأ الجسيم.. فليس هناك ما يمكن اعتباره لبناً غير مناسب، لكن في بعض الأحيان يكون ثمة خطأ في عملية الرضاعة تجعل الطفل يشيح بوجهه من الثدي أو قد يكون الطفل مصاباً بالحمية أو انسداد في الأنف يجعل من عملية الرضاعة عملية غير مريحة له ويجب معرفته السبب وعلاجه، كما يجب في هذه الحالة سحب الحلمة من فم الطفل على فترات أثناء رضاعته حتى يستريح ويتنفس ويتمكن من معاودة الرضاعة..

وفي بعض الأحيان يكون لبن الرضاعة من الثدي قليل وهذا يجعل الطفل دائم البكاء والصراخ خاصة عندما يرضع، وهذا يجعله يشيح بوجهه بعيداً عن الثدي، كما يمكن أن يؤدي إلى إصابته الطفل بالمغص أو الإمساك من جراء ابتلاعه قدر كبير من الهواء عند محاولته امتصاص الثدي جاهداً لكي يفرز له ما يحتاجه من لبن.. عندئذ يكون توقف الأم عن الرضاعة خطأً كما ذكرنا ذلك من قبل وعلاج ذلك إرضاع الطفل من الثديين مع المساعدة بلبن صناعي..

عندما يكون الطفل هو السبب في عدم الإرضاع..

الطفل - كذلك - من جانبه يمكن أن يكون سبباً في عدم الرضاعة.. ولعل من أشهر موانع عدم رضاعة الطفل من ثدي أمه إصابته الطفل بثشوه خلقي في سقف حلقه أو عند ولادته بثقب في الشفة العليا فيما يعرف «بشفة الأرنب» وهي حالة يمكن علاجها بالجراحة..

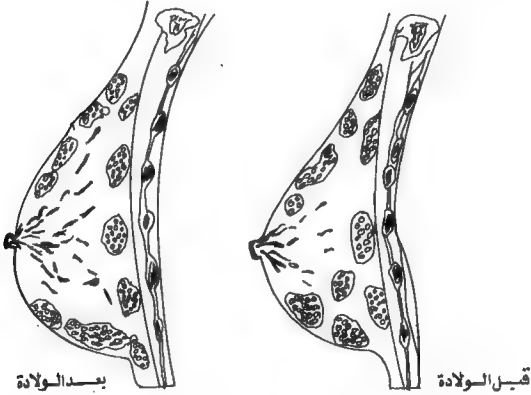
ومن الأحوال الأخرى التي تحول دون رضاعة الصغير من أمه إصابته بثقل في وجهه يولد به وهي حالة نادرة.. كما يمكن أن يصاب بدمل أو ورم تحت لسانه.. وهذه أحوال يمكن علاجها بالجراحة ويمكن في هذه الحالات إعطاء الصغير لبن الأم بواسطة ملعقة..

كما يكون ضعف الرضيع عاملاً في عدم قدرته على امتصاص الثدي وضعف الرضيع يكون بسبب ولادته قبل الأوان (الرضيع السقط) أو عند ولادته توأم فيكون كلاهما ضعيف، والرضيع في هذه الحالة يمتص الثدي مدة خمس دقائق ثم يتوقف عن الرضاعة لعدم قدرته عليها..

سؤال.. هل لحجم الثدي علاقته بكمية اللبن ؟

هناك اعتقاد بأن لدى الأم المرضع عندما يكون كبيراً مترهلاً فإنه يفرز كمية أكبر من اللبن بينما الثدي الصغير لينة قليل.. هذا اعتقاد في جملته خاطيء..

فثدي المرأة يتكون من عدد من الخلايا الدهنية جملته تكثر أو تقل فتعطي الثدي حجمه وشكله.. وبين ثنايا هذه الخلايا الدهنية هناك عدد عشرين فصاً تسمى بالفصوص اللبنية وهذه الفصوص عددها ثابت في كل ثدى، وهى التى تتأثر بعدد من الهرمونات التى تفرزها على بدء افراز اللبن..



ويلاحظ (انظر الرسم) ان الغدد والقنوات اللبنية تنشط ويزداد حجمها لتبدأ مهمتها في افراز اللبن.. ويتهيأ الثدي لهذه المهمة بداية من فترة الحمل.. ويقوم بتنشيط هذه الغدد والقنوات عدد من الهرمونات هى «برولاكتين» وهرمون «الاركسيتوسين» اضافته الى هرمونا البروجستيرون والامستروجين.. وهذه الهرمونات تفرز من الغدة النخامية والمبيضية.. وكما قلنا أن هذه الهرمونات

هى التى تخرض الثدي على افراز اللبن وهى التى تحدد كميته.. وبهذا فان حجم الصدر لا علاقه له بكميه اللبن التى يفرزها هذا الصدر.. بل على العكس قد يهوق الثدي الكبير المترهل رضاعه الصغير عندما يضغط على أنفه فيؤثر على تنفسه وهوقه..

لكن قد يكون الصدر الصغير لأم هى اصلا معتله الصحه تمنى من ضعف وهزال، وسوء تغذيه وهذا بدوره ينعكس على لبنها.. لكن ذلك لا يعنى أن الصدر الصغير هو المسئول عن قلة افراز اللبن بل أن ضعف الأم هو السبب، وعندما تهتم الأم بصحتها وتمتنى بخلها فان افراز لبنها يزيد..

اخيرا.. نقول ان الرضاعة لا تؤثر على شكل وجمال الثدي

لكن يحدث ان لا تهتم الأم بصحتها ورشاقتها.. ونحن نهتمس الى الأم المرضع بنصيحتين فى هذا الصدد..

١ . المحافظة على عدم زيادة الوزن وهذا لا يعنى أن تقوم الأم باتباع رجيم أثناء الرضاعة، فهذا ضار بصحة الأم والطفل معا..

٢ . يجب ان تستخدم الام المرضع سوتيان (صدرية) مريحة لكنها فى الوقت نفسه تمنع تمدد جلد الثديين بفعل ثقلهما وهذا يمكن ان يؤدى فى نهاية الأمر الى ترهلها.. ويفضل ان يكون ارتداء هذا السوتيان أثناء الشهر الأخير من الحمل اما بعد الولادة فيجب ارتداؤه صباحاً وأثناء النوم..

اذا عطش الصغير.. اعطيه الماء ولكن..

عادة، يوفر لبن الأم حاجة الطفل من الماء اللازم له.. لكن مع ذلك قد يصرخ الطفل من العطش لا من الجوع.. ونأخذ هذا واضحا فى المناطق الحارة والصحرى او عند اصابة الصغير بحمى..

ويحتوى جسم الرضيع على قدر كبير من الماء يبلغ ٧٠ - ٧٥%.. ولهذا فالرضيع شديد الحساسية عند حاجته للماء، لذلك فان اسهال الرضيع ينظر اليه بخوف لانه يمكن ان يسبب له جفاف قد يؤدى بحياته..

ويمين الجدول رقم (٤) ان احتياجات الرضيع من الماء تزداد كلما كان صغيراً ونقل احتياجاته من الماء كلما كبر..

جدول رقم (٤)

العمر	متوسط وزن الطفل (بالكيلو جرام)	احتياجه اليومي من الماء (بالسنتيمتر)
٣ ايام	٢,٠ كيلو جرام	٢٥٠ - ٣٠٠ سنتيمتر
١٠ ايام	٢,٢ كيلو جرام	٤٠٠ - ٥٠٠ سنتيمتر
٣ شهور	٥,٤ كيلو جرام	٧٥٠ - ٨٥٠ سنتيمتر
٦ شهور	٧,٣ كيلو جرام	٩٥٠ - ١١٠٠ سنتيمتر
٩ شهور	٨,٦ كيلو جرام	١١٠٠ - ١٢٥٠ سنتيمتر
سنة	٩,٥ كيلو جرام	١١٥٠ - ١٣٠٠ سنتيمتر
سنتان	١١,٨ كيلو جرام	١٣٥٠ - ١٥٠٠ سنتيمتر
٤ سنوات	١٦,١ كيلو جرام	١٦٠٠ - ١٨٠٠ سنتيمتر
٦ سنوات	٢٠,٠ كيلو جرام	١٨٠٠ - ٢٠٠٠ سنتيمتر

وكما قلنا فان لبن الرضاعة يوفر للطفل حاجته من الماء، لكن اذا شعر الطفل بالعطش فلامنع من اعطائه قليل من الماء لكن بعد غليه خاصة في العام الأول من عمر الطفل.. وتعتمد بعض الامهات على تقديم الماء للطفل في صورة مغلى كراوية او ينسون محلى بقليل من السكر.. وعموما يفضل ذلك عن تقديم الماء القراح للطفل..

تسلخ حلمة الثدي وتشققها.. لها علاج..

ناقشنا من قبل ضرورة المحافظة على صحة الثدي، والحلمة ووقايتها من التشقق والتسلخ.. وطالبنا الأم بان تهتم بالعناية بثديها في فترة الحمل خلال الأشهر الأخيرة منه..

والعناية بحلمة الثدي تتطلب غسلها بالماء الدافىء والصابون صباح كل يوم مع تدليكها صباحاً ومساءً بمحلول البوريك أو بمحلول مركب من الكحول (المبيروني) بنسبة الثلث والماء بنسبة الثلثين مع دهن الحلمتين بالكريم او الفازلين..

لكن، ورغم كل هذه الاحتمالات التي تبدأ - كما سبق القول - فى الأشهر الأخيرة من الحمل.. فإن الجلد الرقيق حول الحلمة قد يتسلخ من جراء امتصاص الصغير ويخمر بقايا اللبن على الجلد ويلاحظ حدوث هذا بكثرة عند الامهات عند اول ولاده لهن.. كما يلاحظ حدوث هذا التشقق فى حلمة الثدي فى الامهات اللاتي يتركن حلمة الثدي فى فم اطفالهن طوال الليل.. وفى بعض الاحيان يكون شكل الحلمة غير طبيعى فيسحبها الطفل بشدة وبعضها مما يجرحها وهذا بدوره يساعد على التهابها وتشققها..

ويصيب تشقق الحلمة عادة موضع اتصالها بالثدى أو رأس الحلمة نفسه.. ومن جراء هذا التشقق تتسرب الميكروبات فتؤدى لحدوث التهابات فى الأوعية اللمفاوية داخل الثدي مما يؤدى بدوره الى اصابة الأم بخراج فى الثدي..

ولعلاج حالة تشقق الثدي ومنع تطورها وحدوث خراج الثدي يلزم بداية منع الرضيع من الرضاعة من الثدي المريض أو السماح له بالرضاعة بعد وضع حلمة صناعية على الحلمة المصابة.. الامر الثانى تطهير الحلمة المصابة وذلك بوضع رقائق أو ضمادات من الشاش المعقم عليه مزيج من ماء البوريك الدافىء أو ماء الأوكسجين فى حالة تكون خلايا صليدية.. وتغير هذه الضمادات عدة مرات أثناء النهار..

وهناك وصفة مركبة يمكن للأم تجهيزها واستخدامها فى حالة اصابة حلمة ثديها بالتشقق والتسلخ.. وتتركب الوصفة من

صبغة جاوى	١٠ جرام	جليسرين	١٥ جرام
بورق	٥ جرام	ماء الورد	٤٥ جرام

وتقوم الأم بغمس قطعة من الشاش النظيف فى هذا المزيج ثم تضعها على مكان الاصابة من الحلمة وتغير عدة مرات فى اليوم.. ويمكن استعمال بعض المراهم أو الدهانات الجاهزة مثل دهان بانتنول..

وهناك عدة نصائح تفيد فى وقاية الأم المرضع من الاصابة بتشقق الحلمة أو التهابها ومن هذه النصائح..

١ : من البداية وبعد الولادة مباشرة يفضل ان ترداد فترة الرضاعة بشكل تدريجى بواقع دقيقة كل

يوم حتى تصل الام الى مدة ١٠ دقائق رضاعة لكل ثدى..

٢ . يجب ان تتأكد الأم من ان الحلمة كلها فى فم الطفل وليس جزء منها فقط..

٣ . عند انتهاء رضاعة الطفل يجب عدم شد الحلمة من فمه.. بل تقوم الأم بإبعاد فكى الصغير بلطف حتى يترك الحلمة بدون شد.. لان تكرار شد الحلمة يسبب ألم والتهاب أو تشقق فى نهاية الأمر..

٤ . الاهتمام بتنظيف الحلمة بعد الرضاعة وقبلها بقطعة قماش نظيفة مبللة بالماء..

لكن .. ماذا تفعل الأم المرضع اذا احتقن الثدي كله وتورم وسبب ألماً؟..

ان هذه الأعراض تصيب كثير من الأمهات فى بداية الرضاعة وهى تحدث عادة بعد ٣ - ٥ ايام بعد الولادة.. ومع تضخم الثدي واحمراره والألم الذى يسببه فإن الغدد اللعابية الموجودة تحت الأبطتين تتضخم هى الأخرى وتسبب ألماً، كما يمكن ان ترتفع درجة حرارة الأم.. اذن كيف تتصرف الأم المرضع اذا حدث هذا كله؟..

١ . اولاً.. يجب معرفة ان السبب فى الألم الذى تشعر به الأم بالثدى يرجع الى احتقان الأوعية الدموية بالثدى ولا يعود الى كثرة اللبن وتجمعه فى أقية الثدي..

ثانياً.. عند حدوث الأعراض السابق ذكرها يستحسن ان تقلل الأم من شرب السوائل بقدر الأمكان..

ثالثاً.. تكرر الأم وضع مكدمات الماء البارد على الثدي المصاب وتترك المكدمات نصف ساعة على الأقل، ويجب وضع المكدمات كل ٣ ساعات..

رابعاً.. اذا فشلت كل هذه الخطوات فى علاج احتقان الثدي والتخلص مما يسببه من ألم.. فإن الضرورة تستلزم تناول مضاد حيوى مناسب، وهذا يصفه الطبيب.. وكل هذا يحدث فى الوقت الذى لا تتوقف فيه الأم عن ارضاع صغيرها، طالما انها لم تلاحظ خروج صديد من الحلمة.. فمتى - قطع - يجب التوقف عن الرضاعة..

المرضعة البديل (المستأجرة) .. لها مواصفات ..

كان نظام المرضعة البديل هو النظام السائد عندما لم يكن هناك مانع عنه الآن بالألبان الصناعية.. ولا يزال هذا الشكل من اشكال الرضاعة موجوداً فى بعض البلدان والمناطق وتعتبر

المرضعة البديل افضل - دون شك - من أى البان أخرى يمكن أن تقدم للصغير.. لكن ليست كل مرضعة تصلح لأن تكون بديلاً للأم في ارضاع الصغير.. فهناك شروط ومواصفات يجب أن تتوفر فيها.. اذن متى وكيف نختار المرضعة البديل؟..

إذا كانت الأم غير قادرة على الإرضاع لموانع وجبهة أو كان لبنها قليلاً غير كاف ل نمو طفلها لسبب ضعف بنيتها وكانت أحوالها المادية تساعدها، فهنا يمكن لها ان تأتى بمرضعة صحيحة الجسم سليمة البنية خالية من الأمراض المعدية والوراثية، ويكون قد مضى ثلاثة أشهر على الأقل على ولادتها لطفلها، ففى هذا الوقت تكون كمية لبنها وقيمته الغذائية قد وصلتا الى المستوى الطبيعى لهما ويكون طفل المرضعة قد وصل الى سن مناسب.. وللوقوف على حالة المرضعة وطفلها يجب أن يفحصا طبيباً لتقدير مدى ملائمة المرضعة لمهمتها..

لا بد ايضاً ان يكون تاريخ ولادة المرضعة قريباً من تاريخ ولادة الأم لأن لبنها اذا كان قديماً أصبحت المواد المغذية فيه قليلة فلا يستفيد به الطفل كما ينبغي.. وكثيراً ما يدعى الموضع المستأجرة ان طفلها لا يزيد عمره على اربعة أو خمسة اشهر ثم يتضح من البحث انه أكثر من ذلك فيجب الانتباه الى هذا الامر..

ويفضل ان تكون المرضعة فى عمر يتراوح بين ٢٠ - ٣٥ سنة.. فاذا كانت تقل عن العشرين فقد يحدث انها تضعف أثناء الرضاعة فيقل لبنها ثم يجف.. اما من هى أكبر من ٣٥ سنة فانها تكون قد انجبت عدداً من الابناء يجعل من لبنها غير مناسب فى تركيبه وكميته للطفل..

ايضاً يفضل ان تختار المرضعة بحيث ان الطمث (الحيض) لم يأتها أثناء الرضاعة، كما يفضل ان تكون قد ارضعت ولدين او ثلاثة من قبل حتى يتوفر لها الخبرة اللازمة فى ارضاع الأطفال.. وقد يحدث ان يرفض الرضيع لدى المرضعة المستأجرة لأول وهلة فلا يجب التسرع فى ابعادها وابدالها بأخرى بل يعتمد الى ترغيبه أو تجويعه او اعطائه الثدي ليلا وهو فى حضن امه والمريض بجانبها تعطيه ثديها حتى يألفه ولا يتفر منه..

وأخيراً فان معيار نجاح المرضعة فى ارضاع الطفل يظهر على حالة الطفل نفسه.. فاذا وجد انه يتحسن وان وزنه يزداد الزيادة المطلوبة.. وذلك بوزنه بعد اسبوعين او ثلاثة ومقارنة وزنه مع

ما يجب ان يكون عليه بالنسبة الى عمره.. فاذا وجد ان الطفل ينمو ويزداد فى الوزن فان هذا يعطى مؤشراً لجودة لبن المرضع وإتقانها فى القيام به، اما اذا كان لا ينمو ولا يزداد فى الوزن فان المرضعة يجب ان تتغير أو تعتمد الى تغذية الطفل صناعياً..

تغذية الرضيع من الشهر الرابع.. ليست لنا فقط..

تضطر الأم فى بعض الاحيان الى تقديم مغلى الكراوية والينسون المحلى يقليل من السكر الى طفلها، ويحدث هذا بداية من أول يوم بعد الولادة.. وقد قلنا ان تقديم هذا المغلى يفضل بعد الرضعات اى اذا استيقظ الطفل ليلاً وأخذ فى البكاء..

لكن دون ذلك وخلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل فان لبن الأم يكفى لإرضاع الطفل وإشباعه.. فقط اذا كان هذا اللبن كافياً بدرجة تشبعه وتحافظ على نموه وتطوره..

اما بداية من الشهر الرابع وقبل الشهر السادس يصبح ضرورياً اضافة مواد غذائية شبه صلبة (غير سائلة كاللبن) الى غذاء الطفل، هذا بجانب الرضاعة من الثدي.. ويحدث ذلك الى ان مخزون الطفل من بعض العناصر الهامة كالحديد وبعض الفيتامينات وهو مخزون يولد به الطفل.. نقول ان هذا المخزون يكون قد قارب النفاذ فى الوقت الذى يعتبر فيه لبن الأم فقير فى تزويد الطفل بهذه العناصر.. وتكون الضرورة لازمة بتقديم مواد غذائية اضافية للطفل تحتوى مالا يحسنه لبن الأم..

وربما تكون الحكمة - ايضاً - من تأخير تقديم أغذية كالحبوب ، النشا أو الكريمة والزبادى.. تعود الحكمة من تأخير تقديم هذه الأغذية للطفل حتى يبلغ شهره الرابع ان الجهاز الهضمى له لم يكتمل نموه بعد، كما ان بعض الانزيمات الهامة كإنزيم الاميلاز.. وهو الأنزيم الذى يساعد على هضم النشويات والسكريات يكون معدوم او لم يفرز بعد..

ويفضل ان تقدم الأم الأغذية الاضافية لطفلها بملعقة خاصة او بعدة ملاعق لها الوان زاهية جذابة وان تكون على شكل نصف دائرة بحيث يسهل تقديمها للطفل، ولا شك ان تغذية الطفل بملعقة يجعله يتطور درجة فى تغذيته بعد ان كان يعتمد على الثدي فقط (او البزازه) كوسيلة وحيدة لتغذيته..

وعند تقديم مادة غذائية للطفل، تقدم في مقدار بسيط ثم تتدرج في الزيادة.. وإذا رفضها الطفل فلا تصر على تقديمها له، أما إذا استحسنتها الطفل فانه يمكن زيادتها.. ويفضل عدم تقديم - أو اضافة - مادة غذائية للطفل اذا كان الجو حاراً أو اذا كان الطفل مريضاً بإسهال أو برد مثلاً.. وإذا سببت المادة الغذائية الجلدية أى اضطراب للطفل كاصباته بمغص أو إسهال أو حساسية فلا تعطى له مرة أخرى.. وعند رفض الطفل لهذه المواد المضافة يمكن التحايل حتى يقبلها الطفل وذلك بتغيير طعمها أو لونها أو رائحتها.. لكن ما الذى يمكن تقديمه للطفل كإضافة غذائية لرضاعة؟..

من أفضل المواد الغذائية التى يمكن ان تقدم للطفل خلال الشهر الرابع والخامس من عمره المهلبية واللبن الزبادى بعد نزع القشدة منه وإضافة عسل النحل اليه.. اما المهلبية فيمكن لكم تحضيرها وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من النشا أو الدقيق الكويكر على ١٠٠ جرام من اللبن مع قطعة صغيرة من السكر لتحليتها ثم يضاف اليها الماء حتى تصبح شبه سائلة.. ويلاحظ ان تكون المهلبية سائلة في بداية الامر ثم تزداد كثافة مع تقدم الطفل في العمر ويكون ذلك بزيادة مقدار النشا.. وغنى عن القول ان خلطة المهلبية يجب ان تحضر بفليها على النار.. علماً بأن بعض الأغذية الشبيهة تباع فى الصيدليات جاهزة لا تحتاج الى غلى على النار لأنها مطبوخة من قبل وتحضر بإضافة الماء الدافئ أو الى البودرة وخلطهما قبل تقديمهما للطفل ومن أمثلة هذه الأغذية الجاهزة سيرلاك Cerelec والفريزو كريم Friso Cream

وبذلك يمكن النظر الى غذاء الطفل فى الشهر الرابع والخامس من عمره بأنه كالاتى..

الساعة ٦ صباحاً	رضاعة
الساعة ٩ صباحاً	مهلبية
الساعة ١٢ ظهراً	رضعة
الساعة ٣ بعد الظهر	رضعة
الساعة ٦ مساءً	زيادة
الساعة ١٠ مساءً	رضعة

وهكذا يلاحظ ان الأغذية الإضافية (مهلبية - زبادى) قد حلت محل رضعات كان الصغير يرضع فيها.. وهذا هو نفس ماسوف يجرى شهر بعد آخر من عمر الطفل حتى يتم فطام الطفل تماماً وكما سنبصّل ذلك لاحقاً.. لكننا سوف تلقى بعض الضوء على مختلف الأغذية التى تضاف الى الطفل بالتدرج.. وسوف نناقش متى وكيف يمكن اضافتها للطفل..

• شوربة الخضروات..

تقدم للرضيع فى الشهر السادس من عمره.. وشوربة الخضروات تشمل الجزر - السبانخ - العدس - الكوسه - البطاطس بعد تقشيرها - البازلاء.. وهذه الخضروات تغسل جيداً وتغلى على النار ثم تصفى ويمكن دهكها (خلطها فى الخلاط) وتقدم للطفل وهذا يعتمد على مزاج الطفل..

• البيض..

يقدم للرضيع بعد الشهر السادس من عمره.. ويقدم له فى البداية صفار البيض اما بياض البيضة فلا يقدم له الا بعد العام الأول من عمره لأنه يمكن ان يسبب حساسية لبعض الأطفال.. ويقدم البيض نصف مسلوق (برشت) وتتاول الطفل صفار البيضة فى قطع صغيره بالمعلقة.. كما يمكن تقديم بيضة كاملة نصف مسلوقه للطفل بعد عامه الأول ذلك كل ثلاثة ايام..

• البقول..

من قديم وهناك ما يعرف بالسبع حبوب تطحن معا وتقدم للطفل وهذه الحبوب السبعة هى الفول والقمح والأرز والذرة والشعير والعدس والحبلة.. عموماً تقدم البقول للطفل فى شهره السابع.. وهذه الحبوب تباع معا جاهزة بحيث انه يمكن للأم خلطها باللبن أو الماء وتقديمها للطفل..

• الفواكه..

يقبل الأطفال على تناول الفواكه بشرافة وحب، ويرجع ذلك الى طعمها المقبول.. وعصير البرتقال او الليمون يمكن تقديمه للطفل من آخر الشهر الثانى.. والموالح من عينة البرتقال والليمون غنية بفيتامين «ج».. وهذا الفيتامين ضرورى جداً للأطفال الذين يرضعون الباناً الصناعية، حيث ان هذا الفيتامين يفسد عند غلى هذه الألبان..

بقية الفواكه.. الموز - التفاح بعد تقشيريه - الخوخ.. يمكن تقديمها للطفل بعد اتمامه الشهر السابع من عمره خاصة الموز.. اما التفاح والخوخ والتب فينصح البعض بتقديمها للطفل بعد الشهر الخامس من عمره..

• اللحوم والأسماك..

تقدم اللحوم والأسماك للطفل من الشهر الثامن.. وتبدأ الأم بتقديم اللحوم البيضاء مثل الأرانب - حمام - فراخ صغيرة.. وتقدمها الأم مفرومة أو فى قطع صغيرة جداً.. وكذلك يقدم السمك بعد التأكد من خلوه من الشوك والعظام... ولا تقدم كبدة الفراخ الى الطفل الا بعد ان يتم عامه الأول.. ولا يجب ان تقدم اللحوم أو الاسماك للطفل يومين متتاليين.. ويقدم اللحم أو السمك بمقادير تبدأ بسيطة ثم تزداد بالتدرج..

• المخلجات..

يجب عدم تقديمها للطفل قبل نهاية عامه الأول.. والمخلجات مثل زجاجات المياه الغازية والمشروبات الباردة والجيلاتى والأيس كريم.. وعند تقديمها للطفل بعد أن يتجاوز العام الأول يجب تقديمها له قبل موعد وجبته..

• البسكويت والشيكولاته..

يحذر من تقديم الشيكولاته للطفل قبل أن يكمل عامه الثالث.. اما البسكويت فيمكن تقديمه للطفل من الشهر الثامن.. والبسكويت يقدم مغموساً فى الحليب أو فى قطع صغيرة عندما تأخذ اسنان الطفل فى الظهور، فهو يمرد الطفل على العض وقضم الأغذية وينمى لديه القدرة على مضغ الأطعمة..

• تغذية الطفل المولود ناقص النمو.. لها مواصفات..

كان المفهوم القديم يعرف الطفل الخفيف (السكرط) بأنه الطفل الذى يولد قبل الأوان - فى الشهر السابع أو الثامن - الا ان هذا المفهوم قد تغير الآن وأصبح أى طفل يولد ووزنه يقل عن

٢ كيلو جرام سواء كانت ولادته قبل اتمام أشهر الحمل أو بعدها يعتبر ناقص النمو أو (خديج) وهذا الطفل يحتاج الى رعاية خاصة - غالباً تكون بالمستشفى - تستلزم المحافظة على تدفئته ووقايته من الأمراض خاصة نزلات البرد..

اما تغذية هذا الطفل فهي تختلف عن الطفل المولود بنمو كامل وطبيعى.. فمعدة الطفل ناقص النمو لا تستوعب كمية اللبن التى يمكن ان تعطى للمولود الطبيعى.. فى الوقت نفسه يحتاج هذا الطفل الى تغذية كافية لضمان نموه.. لذلك يجب زيادة عدد الوجبات التى تقدم له بحيث انها تبلغ سبعة أو ثمانية فى اليوم الواحد.. وتوزع على ساعات اليوم من السادسة صباحاً وكل ساعتين وجبة..

وغالباً لا يستطيع هذا الطفل الرضاعة من لدى الأم ولا يقوى على امتصاصه.. لذلك يجلب لبن الأم بشفاط ويقدم للطفل بملقعة بجرعات صغيرة.. واذا قدمت البزاية (البيرونة) للطفل فيجب أن يكون ثقب الحلمة صغيراً.. وعندما يقدر الطفل على الرضاعة من لدى الأم فلا مانع من ذلك مع مراقبة نموه وكمية اللبن التى تتوفر له باللدى..

والمولود ناقص النمو يكون حساساً للغاية لقلة الغذاء، لذلك يجب الاسراع بتقديم لبن صناعى أو حليب بقر مخفف بنسب متساوية بالماء، ويكون ذلك فى حالة تأخر افراز الشدى للبن..

الفصل الثالث

فطام الطفل .. متى .. وكيف

فطام الطفل يعد بمثابة الجسر الذى لابد أن يقطعه الطفل حتى يبدأ مرحلة جديدة من حياته لا يعتمد فيها على لبن الأم ولكنه يعتمد على اغذية الكبار.. وإن كان الطفل عند ولادته يمر بالانفصال الأول عن الأم وذلك بانقطاع الحبل السرى فإن فطامه هو بمثابة الانفصال الثانى حيث ينقطع الطفل عن الرضاعة من لدى الأم ويخطو خطوة جديدة نحو تحقيق الذات وبناء الشخصية.

وقد ناقشنا فى فصل سابق الوقت الذى يجب على الأم ان تبدأ فيه باضافة اغذية خارجية الى لبنها أو بجانب الرضاعة.. والحقيقة ان هذا يجرنا الى سؤال.. متى تبدأ الأم فطام الطفل؟.. والمعروف ان هناك نوعين من الفطام أحدهما يعنى إبعاد الطفل عن ثدى الأم والاخر إبعاد الطفل عن الرضاعة.. وسوف نناقش هذا بتفصيل.. لكننا نعود الى السؤال.. متى يبدأ الفطام؟.. يقول البروفسير «نلسون» «انه يمكن البدء فى تقديم عصير البرتقال الطازج مبكراً كمصدر لفيتامين «ج» بشرط تقديمه مخففاً بالماء خلال الشهر الثانى.. ولكن فى الأشهر الأولى يلزم اضافة فيتامين «ج» و «د» ويمكن اضافة فيتامين «أ» ايضا، جدول رقم (٥) وعموماً معظم الالبان الصناعية مضافاً إليها ٤٠٠ وحدة من فيتامين «د» اللازم للرضيع من الشهر الأول، أما الحديد فيضاف من الأسبوع السادس، ولكن لا يوجد دليلاً علمياً على ان اضافة الحول والتفاح لغذاء الطفل الطبيعى قبل الشهر الثالث أو الرابع شئ محبب بالرغم من ان بعض اطباء الاطفال يحبون اضافة بعض الاغذية الصلبة من الأسبوع الثالث للسابع وعموماً فى حالة اضافة اى غذاء جديد يجب أن يعطى مرة واحدة يومياً وبكمية قليلة..»

جدول رقم (٥) (احتياجات الطفل من المواد الغذائية يوميا بداية من أول الفطام)

العمر	السرات للطالبة يوريا لكل كيلو من وزن الطفل	البروتين بالجرام	الدهن بالسنتيمتر	الاملاح			الفيتامينات				
				كالكسيوم	فسفور مليجرام	حديد (مجم)	أ (وحدة)	ب (مجم)	ب _٢ (مجم)	ب _٦ (مجم)	ج (مجم)
العام ١	١١٠	٤	١٥٠	١	١٥	٦	٢٠٠٠	٢٤	٢٦	٤	٣٠
العام ٢	١٠٠	٣٥	١٢٥	١	١٥	٨	٢٥٠٠	٢٦	٢٩	٦	٤٠

وقد يحدث ان يقطع الطفل ميكراً جداً وذلك اذا اصيبت الأم بأحد الأمراض الحادة المعدية كالتيقود والالتهاب الرئوى وحصى النفاس أو الأمراض المزمنة المنهكة كالكسل وققر الدم الشديد أو امراض الكلى... وكل هذه الحلل هى التى سبق الاشارة اليها كأحد الموانع التى تحول دون الام ورضاعة طفلها..

ومن الأمور الهامة عند فطام الطفل ان لا يكون ذلك أثناء فصل الصيف، بل يجب الانتظار حتى ينتهى الصيف ليقطع الطفل أثناء فصل الشتاء أو الربيع.. وقد وجد ان عدم فطام الطفل خلال اشهر الصيف يجنب الطفل الاصابة بالنزلات المعوية حيث ان الجهاز الهضمى للطفل ثقل كفاءته صيفاً خاصة فى المناطق الحارة..

كما يجب تأجيل فطام الطفل اذا كان مصاباً بالقىء او الاسهال او ارتفاع درجة الحرارة.. او اذا كان الطفل يحر بفجرة نقاهة من أحد الأمراض كالحصبة او السعال الديكى أو الالتهاب الرئوى..



وقد يحدث ان يصاب الطفل أثناء الفطام خاصة فى بدايته بمغص أو قىء أو إسهال نتيجة الاكتثار من المواد النشوية كالأرز والمهلبية والمكرونة والبطاطس.. وهذه الاعراض يجب ألا تزعج الأم، لكنها يجب أن تخفف من هذه الأغذية عند إصابة الطفل بأحد هذه الاعراض.

وقد ميزنا فى بداية حديثنا عن الفطام بين نوعين من الفطام.. أحدهما فطام الثدي والآخر فطام الرضاعة.. والمقصود بفطام الرضاعة.. أن الأم تبدأ تدريجياً بالاستغناء عن رضعة من رضعات طفلها وتحل محلها وجبة غذائية خارجية ثم تستبدل رضعتين فتلافة وهكذا وسوف نوضح ذلك.. هذا هو فطام الرضاعة..

أما فطام الثدي فهو يكون عادة بعد انتهاء فطام الرضاعة، أى بعد تبديل جميع وضعات الطفل بمواد غذائية خارجية.. ونعنى بفطام الثدي حبس الثدي تماماً عن الطفل.. ومن الطرق المتبعة لذلك دهان حلمة الثدي بمادة مرة المذاق كالصبر أو المر أو الكينا وهذه تجعل الطفل ينفر من رضاعة الثدي، فى نفس الوقت الذى تحاول الأم إلهاء الطفل باللعب أو بالخروج من المنزل.. وقد لا تنفع هذه الطرق فتلجأ الأم الى منع الطفل قسراً عن الرضاعة أو بإبداعه لدى أحد الأقرباء يومين أو ثلاثة حتى ينسى الرضاعة والثدى.

وهناك نصائح هامة حول مسألة فطام الطفل يجب على كل أم ان تميها جيداً وتراعيها مع رضيعها.. وهذه النصائح هى..

١. عدم اكراه الطفل على تقبل أى غذاء جديد يقدم له.. انه فى هذه الحالة يمكن ان يصاب بما يطلق عليه (فقدان الشهية النفسى) فيسبب للأم مشكلة بعد ذلك فى طعمه فالأفضل - اذن - عدم الالاحاح عليه اذا رفض أى نوع من الأغذية بل يمكن تأجيل تقديمه الى عدة ايام ثم تكرار المحاولة دون عصبية او نرفزة بل بلطف ورقة.. وبفضل تقديم الغذاء الجديد فى أوعية زاهية ملونة وعند تكرار تقديمه اذا رفضه الطفل أول مرة، يقدم فى وعاء آخر وإذا كان ممكنا تغيير طعمه او لونه او رائحته فلتنقل الأم ذلك..

٢. يجب تقديم أغذية طازجة للطفل، كما يفضل أن يكون طعم هذه الأغذية مقارب لطعم لبن الأم. خاصة فى بداية الفطام.. ومن أمثلة هذه الأغذية المهلبية والزبادى وتبدأ الأم بتقديمها للطفل بصورة تدريجية أى ملعقة فى أول يوم ثم ملعقتين.. وهكذا..

٣. على الأم ان تبدأ بتعويد الطفل على استخدام الملعقة من أول يوم بعد الولادة اما الطبق أو الكوب فيتعود عليه الطفل من الشهر الرابع.. فهذه أدوات الطفل التي سوف تتلاهم مع ألعمة الجديدة..

٤. يجب ان تباعد الأم بين وجبات الطفل، فيكون الفارق بين كل وجبتين ٤ ساعات وذلك عند بلوغ الطفل شهره العاشر وبذلك تكون الاكلات خمساً بـل من سته وعند نهاية العام الأول يكون عدد الاكلات أربعة..

٥. يجب ألا تقلق الأم أو تززعج من نزوات الطفل فى شهيته.. فشهوة الطفل قد تتغير من يوم الى يوم بل ويمكن أن تتغير فى اليوم نفسه.. وعلى ذلك يجب على الأم ان تكيف نفسها دائماً مع قابلية الطفل وشهيته..

٦. عند مرور الطفل بفترة التسنين قد يفقد بعض من شهيته، وقد لايقبل الا على الحليب أو البووية (البطاطس المهروسة)، يجب على الأم أن تصبر على الطفل خلال هذه الفترة ولا تلج عليه فى تناول ماقدمه له.. فبعد انتهاء آلامه وما يسببه ظهور «سن» جديد من ازعاج له سوف يعود الى سابق حالته من قبول الأغذية التي تقدمها له الأم بشهية وشغف..

٧. يجب عدم اعطاء الطفل اى اطعمه فيما بين وجباته (الحلوى، البسكويت، الشيكولاته).. وهذه واحدة من المادات السيئة التي تلجأ اليها بعض الامهات لإسكات الطفل عندما يبكى.. ان هذه الأطعمة سوف تفسد فى الطفل شهيته وقابليته للوجبة التالية..

لكن متى ينتهى الفطام؟.. او بمعنى آخر.. متى يكف الطفل عن الرضاعة من ثدى امه ويعتمد كلية على أطعمة خارجية؟.. يقول الدكتور مصطفى الديوانى عن ذلك.. «البعض ينصح بتأجيل الفطام الى سنه ونصف والبعض الآخر الى سنتين، والواقع ان الأم قوية البنية هادئة البال يمكنها، ارضاع الصغير هذه المدة أو أكثر بلا تعب، ولكن الأم العصرية فى الوقت الحاضر لا يمكنها ارضاعه أكثر من سنه.. اما عن كسل او لقله افراز اللبن الذى يحدث عادة فى اواخر السنة الأولى، كما ان امتداد الرضاعة الى سنتين أو أكثر يعرض الطفل الى نقص الدم الشديد والكساح فضلاً عن كونه منهكاً لقوة الأم، وعلى العموم يجب ألا يكون الفطام مبكراً اى قبل تمام السنة الأولى من العمر وألا يكون متأخراً عن السنة والنصف وباحذا لو استمرت الأم على تغذية طفلها من ثديها مرة واحدة فى المساء وحتى يبلغ عمره ١٨ شهراً وخاصة فى

شهور الصيف، ويكون فى خلال هذه المدة قد تدرج فى تناول أغذية أخرى مثل محل يقية الرضعات، بل ومحافظة الأم على أن يكون فى ثديها لبن يمكنها الاستعانة به فى احوال طارئة كالنزلات المعوية وفى هذا ضمان للطفل ان يجتاز مرحلة الخطر أكثر مما اذا حرم من لبن الأم كلية..

ونصل أخيراً.. الى كيفية تنظيم فطام الطفل.. لقد قلنا ان فطام الطفل يجب أن يكون تدريجياً تستبدل فيه وجبة رضاعة بوجبة من أغذية خارجية ثم تزيد قليلاً فتستبدل رضعتين بوجبتين من أغذية خارجية.. وهكذا حتى تكتفى الأم برضعة واحدة مساءً وذلك قبل فطام الطفل بصورة كاملة وقاطعة..

وعادة تستبدل رضعة بالمهلبية حوالى الشهر السادس من عمر الطفل.. وهناك طريقة أخرى لعمل المهلبية غير التى ذكرناها سابقاً.. فالمهلبية تعمل هنا من ملىء فجتانين قهوة لبن حليب ومثلهما ماء وملعقة كبيرة من الأرز المدقوق وملعقتين صغيرتين من السكر ويغلى اللبن جيداً على النار ويغلى للطفل بالملعقة..

كما يمكن إضافة حساء (شورية) الخضروات الى غذاء الطفل من الشهر الثامن او السابع.. وعمل الحساء يغلى وهرس بعض الخضروات والبقول كالبطاطس والكوسة والبسلة والعدس والسبانخ لمدة ساعتين ثم يصفى المفلّى فى منخل سلك رفيع وتعطى الشورية للطفل مضافاً إليها ملح الطعام أو السكر تبعاً لمزاج الطفل..

وقد ذكرنا من قبل جدولاً لتغذية الطفل خلال الشهر الرابع والخامس من عمره.. والآن نتابع طريقة تغذية الطفل خلال فترة الفطام..

عند الشهر السادس تكون تغذية الطفل كالآتى..

٦ صباحاً	رضعة	٥ مساءً	زيادة مع ملعقة عسل نحل
٩ صباحاً	مهلبية	٩ مساءً	رضعة
الواحدة ظهراً شورية خضار			

جدول رقم (٦) مراحل فطام الطفل

عدد الأيام (٩ مساءً)	المساء (٥ مساءً)	النهار (الأولاد ظهراً)	النهار (٩ صباحاً)	الصباح الباكر (٦ صباحاً)	الوقت عمر الطفل
رضاعة	رضاعة	رضاعة	رضاعة + معلقة عصير	رضاعة	٥ - ٤ شهور
رضاعة	مرز مهدون + لبن أو عصير	شوربة خضار + عصير فراكه + لحم أو سمك مفروم	رضاعة + صغار لبن	رضاعة	٦ - ٥ شهور
خبز + زبد + جبن + فراكه		جبن + سمك أو لحم مفروم + شوربة خضار + عصير	لبن مسلوق + زبد + لبن	ماء + عصير فراكه	٧ - ٨ شهور
خبز + زبد + جبن + فراكه		جبن + سمك أو لحم مفروم + شوربة خضار + عصير	لبن مسلوق + ثوم + لبن	ماء + عصير فراكه	٩ - ١١ شهور

عند الشهر السابع تكون تغذية الطفل كالآتي..

٦ صباحاً	رضعة (يمكن تقديم شاي مع بسكويت اضافة للرضعة)
٩ صباحاً	مهلبية
الواحدة ظهراً	شورية خضار مع اضافة لحم أو طيور مفرومة أو قطعة مدهوكة من الكبد البتلو أو كبدة فراخ مع الشورية
٥ مساءً	زبادى مع عسل نحل مع تفاح أو موز مهروس
٩ مساءً	رضعة

* * * * *

عند الشهر الثامن والتاسع..

كالسابق مع اضافة الارز والعدس مع دهك الخضروات بالشوكة حتى تبدو سمكة القوام فيعود عليها الطفل، وبذل لايجب تصفية شورية الخضار بل تدهك.

* * * * *

من الشهر العاشر حتى الشهر الثانى عشر

الساعة ٦ صباحاً	رضاعة
الساعة ١٠ صباحاً	مهلبية
الساعة ٢ ظهراً	شورية خضروات، بطاطس بورية + فاكهة ناضجة مثل الموز، كمفري طرية أو تفاح مطبوخ..
الساعة ٦ مساءً	مهلبية أو زبادى ثم قطعة من البسكويت أو التوست
الساعة ١٠ مساءً	رضاعة من الأيام (يستغنى عنها تدريجياً)..

* * * * *

وهناك برامج مختلفة اخرى لقطاع الطفل وتعميده بشكل تدريجى على تناول الأطعمة الخارجية بدلاً من الاعتماد على لبن الأم.. ومن هذه البرامج، نظام الدكتور ممدوح حنفى وهو من كبار اساتذة الأطفال.. وينمضى برنامج الدكتور ممدوح كالآتى..

في الشهر السادس..

٦ صباحا.. رضاعة ١٠ صباحا... مهلبية ٢ ظهراً... رضاعة مع قليل مع شوربة الخضروات ٦ مساء... رضاعة ١٠ مساء... رضاعة

* * * * *

في الشهر السابع..

إذا استمر نظام الوجبات كل أربع ساعات، يستمر البرنامج الغذائي السابق مع استبدال رضعة الساعة ٦ مساءً بالمهلبية أو الموز المهكوك أو اللبن الزبادى ويفضل صيفاً أربعة وجبات بدلاً من خمس وجبات.. كالآتي ٧ صباحا... رضاعة ١١ صباحا... مهلبية + نصف صفار بيض ٣ عصرًا... شوربة خضار أو شوربة فراخ صغيرة ٧ مساء... رضاعة.

* * * * *

في الشهر الثامن..

يمكن تقديم قطعة صغيرة من اللحوم البيضاء المفرومة (أو شريحة) من الفراخ الصغيرة، أو قطعة من الخبز نصف ناشف وتعليم الصغير الذى ظهرت في هذا الوقت بعض اسنانه اللبنية المضغ ويمكن زيادة كمية صفار البيض يومياً..

* * * * *

في الشهر التاسع..

٧ صباحا.. رضاعة - ١١ صباحا... مهلبية - ٣ بعد الظهر... شوربة خضار وفراخ أو لحم بالتبادل مع اطباق مثل الزبادى، اللحم المفروم بالمكرونة - ٧ مساء... رضاعة + موز.

ويستمر طفلك في تناول أربعة وجبات يومياً حتى بعد نهاية العام الأول..

* * * * *

هذا

وكانت وزارة الصحة المصرية قد أعدت عدة جداول شيقة ومهيلة لتغذية الطفل بداية من الشهر الرابع وحتى بلوغ العام الأول من عمره.. ونجد انه من المفيد لزيادة تفصيل هذا

الموضوع الهام - طعام الطفل - ان نذكر هذه الجداول تاركين للأُم حرية الاختيار لأي نظام من النظم التي اوردناها في هذا الفصل عن القطام..
جاء في برنامج وزارة الصحة المصرية والذي اعده الدكتور نبيه اسماعيل..
غذاء الطفل في الشهر الرابع..

الكمية بالماقدار المتزلية	الكمية	الصنف
	٨٥٠ سم ^٣	لبن الأم
نصف كوب صغير (كوب شاي) كوب صغير	٥٠ سم ^٣ ١٠٠ سم ^٣	عصير برتقال عصير طماطم
ملعقة كبيرة	٢٠ جرام	ارز مسلوق

الاحتياجات اليومية = مجموع السعرات = ٧٠٠ سعر تقريبا
كمية البروتين = ١١ - ١٢ جرام تقريبا.



فى الشهر الرابع يضاف الى العصير حبوب مطبوخة ومصفاة وتخفف بالماء حتى يكون القوام سائلا اول الأمر تم تقل نسبة الماء حتى يصير القوام سميكاً وهذه تمتاز بسهولة هضمها وتمد الطفل بالطاقة ..

غذاء الطفل فى الشهر الخامس ..

لبن الأم + عصير فواكه + خلطة ثنائية من البقول والحبوب ..

الكمية	الكمية بالمقادير المنزلية	الصنف
٨٥٠ سم ٣		لبن الأم
٥٠ سم ٣ ١٠٠ سم ٣	نصف كوب صغير كوب صغير	عصير البرتقال أو عصير طماطم
١٠ جرام ١٠ جرام ١٧ جرام ١٧ جرام	ملعقة صغيرة ملعقة صغيرة ٣ ملاعق صغيرة ٣ ملاعق صغيرة	ارز مسلوق + عسل مسلوق او خلطة رقم ١٥ او خلطة رقم ٢٥

الاحتياجات اليومية = مجموع السعرات = ٧٠٠ سعر تقريبا

كمية البروتين = ١٣ - ١٤ جرام تقريبا.

تتكون خلطة ١ .. من ملعقة كبيرة من دقيق القمح + نصف ملعقة كبيرة من عسل اصفر + ربع ملعقة كبيرة طحينه ان أمكن ..

وتتكون خلطة رقم ٢ .. من ملعقة صغيرة دقيق قمح + ملعقة صغيرة فول مدشوش + ملعقة صغيرة حمص ويمكن طهي هذه الخلطات بالسكر أو بالملح.

وفي حالة اضافة السكر يمكن اضافة الفانيليا او الموز المهروس او عصير البرتقال. وفي حالة اضافة الملح يمكن اضافة خضروات مثل البسلة، الجزر، السبانخ، واطعمة حيوانية + خضروات وفواكه. كل وجبة..

غذاء الطفل في الشهر السادس..

لبن الأم + الحبوب + البقول واطعمة حيوانية + خضروات وفواكه.

الاحتياجات اليومية = مجموع السعرات = ٩٠٠ سعر تقريبا

كمية البروتين = ٢٢ جرام تقريبا.

الكمية بالمقادير المتزلة	الكمية	الصف
	٣سم ٨٥٠	لبن الأم
نصف كوب صغير كوب صغير	٣سم ٥٠ ٣سم ١٠٠	عصير البرتقال أو عصير طماطم
ملعقتين كبيرتين ٣ ملاعق كبيرة ١٥ ١ ملعقة كبيرة + ملعقة كبيرة ٢ ملعقة مطهى	٣٠ - ٤٠ جرام ٣٠ - ٤٠ جرام ٣٠ جرام + ١٠ جرام ١٠ جرام	خلطة رقم ١١ ار خلطة رقم ٢٢ او ارز + عدس او بليلة
١٥ ١ ملعقة كبيرة ١٥ ١ ملعقة كبيرة ١٥ ١ ملعقة كبيرة	٣٠ جرام ٣٠ جرام ٣٠ جرام	سبانخ او جزر او كوسة
ربع صفار بيضة واحدة نصف كوب حجم قطعة نستو	٧٥ جرام ٢٠ جرام	صفار بيض او زبادى او جبن خالى الدسم

عندما يبلغ الطفل الشهر السادس من العمر يمكن إعطاؤه الأغذية التكميلية الآتية بالإضافة إلى لبن الأم..

صفار بيض مسلوق - خضروات مسلوقة مصفاة - فول مدمس بعد نقشره - عدس مصفى - لبن زبادى - مهلبية - جبن خالى من الملح - حبوب مطبوخة مثل الارز.

وخل بعد هرس هذه الأطعمة جيداً حتى يصير قوامها ليناً جلياً وعندما يتعود الطفل على هذه الأطعمة يمكن جعل قوامها أكثر سمكاً ليكون عصيدة..

غذاء الطفل فى الشهر السابع..

لبن الأم + الحبوب + البقول + اطعمة حيوانية + خضروات وفواكه

الاحتياجات اليومية - مجموع السعرات = ٩٠٠ سعر تقريباً

كمية البروتين = ٢٢ جرام تقريباً

الكمية بالمقادير المنزلية	الكمية	الصنف
	٨٥٠ سم ٣	لبن الأم
نصف موزة واحدة ٢ خرشة نصف كوب كوب صغير	٢٥ جم ٤٥ جم ٥٠ سم ٣ ١٠٠ سم ٣	موز مهروس او خرخ مسلوق او عصير برتقال او طماطم
٢ - ٣ ملعقة كبيرة ٢ - ٣ ملعقة كبيرة ١ + ١٥	٣٠ - ٤٠ جرام ٣٠ - ٤٠ جرام ٣٠ + ١٠ جرام	خلطة رقم (١) او خلطة رقم (٢) او ارز + عدس
١٥ ملعقة كبيرة	٣٠ جرام	سبانخ او جزر او كوسة
١٥ صفار بيضة واحدة نصف كوب حجم الطبخة لستو	١٥ جرام ٧٥ جرام ٢٠ جرام	صفار بيض او زبادى او جينة بدون دسم

فى الشهر السابع يمكن اعطاء الطفل فاكهة مطبوخة او موز مهروس على ان تبدأ بملقة صغيرة لم تواد تدريجياً.

غذاء الطفل فى الشهر الثامن..

لبن الأم + المجموعات الثلاثة للاطعمة (البروتينات - النشويات والدهون - الفيتامينات والاملاح المعدنية)

الإحتياجات اليومية - مجموع السعرات = ٩٥٠ سعر تقريبا

كمية البروتين = ٢٢ جرام تقريبا

الكمية بالماقدير المنزلية	الكمية	الصنف
	٣سم ٨٥٠	لبن الأم
نصف كوب صغير كوب صغير نصف موزة واحدة ٢ خوخة	٥٠ سم ٣ ١٠٠ سم ٣ ٢٥ جرام ٤٥ جرام	عصير برتقال او عصير طماطم او موز مهروس او خوخ مسلوق
٢ - ٣ ملقة كبيرة ٢ - ٣ ملقة كبيرة ١٥ + ١ ملقة كبيرة	٣٠ - ٤٠ جرام ٣٠ - ٤٠ جرام ٣٠ + ١٠٠ جرام	خلطة رقم ١٥ او خلطة رقم ٢٥ او ارز + عدس
١٥ ملقة كبيرة	٣٠ جرام	سبانخ او جزر او كوسة
حجم نصف البيضة بيضة واحدة كاملة حجم البيضة نصف كوب صغير	٣٠ جرام ٤٥ جرام ٥٠ جرام صافى ٥٠ جرام	كبيرة مسلوقة او بيض او سمك او لبن بقرى

فى الشهر الثامن يمكن اعطاء الطفل (الموز المهروس باللبن - الخضروات المهروسة والمصفاه - بيضة كاملة - كبدة مهروسة - السمك - البسكويت - الخبز - البطاطس المسلوقة) مع مراعاة التنوع بين يوم وآخر..

غذاء الطفل فى الشهر التاسع..

لبن الأم + المجموعات الثلاثة للأطعمة (البروتينات - النشويات والدهون - الفيتامينات والاملاح المعدنية) ..

الاحتياجات اليومية :- مجموع السعرات = ١٠٠٠ سعر تقريبا

كمية البروتين = ٢٦ جرام تقريبا.

الكمية بالمقادير المنزلية	الكمية	الصنف
	٨٥٠ سم ٣	لبن الأم
نصف كوب صغير كوب صغير نصف موزة واحدة ٢ خوخة	٥٠ سم ٣ ١٠٠ سم ٣ ٢٥ جرام ٤٥ جرام	عصير برتقال او عصير طماطم او موز مهروس او خوخ مسلوقة
٢ - ٣ ملعقة كبيرة ٢ - ٣ ملعقة كبيرة ١ + ١٥ ملعقة كبيرة	٣٠ - ٤٠ جرام ٣٠ - ٤٠ جرام ٣٠ + ١٠ جرام ١٥ جرام فول مدمس	خلطة رقم (١) او خلطة رقم (٢) او ارز + عدس او فول زيت ولبانة هيشن فينو
١٥ ملعقة كبيرة	٣٠ جرام	سبانخ او جزر او كوسة
١٥ قطعة نستر قطعة حجم البيضة الكبيرة بيضة كاملة قطعة حجم البيضة نصف كوب صغير	٣٠ جرام ٥٠ جرام ٤٥ جرام ٥٠ جرام صافى ٥٠ جرام	كبدة مسلوقة او فراخ او بيض او سمك او لبن

غذاء الطفل في الشهور ١٠ - ١١ - ١٢ ..

لبن الأم + المجموعات الثلاثة للأطعمة (البروتينات - النشويات والدهون - الفيتامينات والاملاح المعدنية) ..

الاحتياجات اليومية: مجموع السعرات = ١٠٠٠ سعر تقريبا
كمية البروتين = ٢٦ جرام تقريبا.

الكمية المقادير المنزلية	الكمية	المنصف
	٣ سم ٨٥٠	لبن الأم
نصف كوب صغير كوب صغير نصف موزة واحدة ٢ خوخة	٥٠ سم ٣ ١٠٠ سم ٣ ٢٥ جرام ٤٥ جرام	عصير برتقال او عصير طماطم او موز مهروس او خوخ مسلوق
٢ - ٣ ملعقة كبيرة ٢ - ٣ ملعقة كبيرة ٣ + ١ ملعقة كبيرة ملعقة كبيرة	٣٠ - ٤٠ جرام ٣٠ - ٤٠ جرام ٣٠ + ١٠ جرام ١٥ جرام فول مدمس	خططة رقم (١) او خططة رقم (٢) او ارز + عدس او فول ينبت ولبابة عيش فينو
٥ راء ملعقة كبيرة	٣٠ جرام	سبانخ او جزر او كوسة
مثل ٥ راء قطعة نستو قطعة حجم البيضة الكبيرة بيضة كاملة قطعة حجم البيضة نصف كوب صغير قطعة متوسطة الحجم	٣٠ جرام ٥٠ جرام ٤٥ جرام ٥٠ جرام صافى ٥٠ جرام ٣٠ جرام	كبدة مسلوقة او فراخ او بيض او سمك او لبن او لحم مسلوق

الفصل الرابع

الرضاعه الصناعيه .. أو بديل لبن الأم

- الاعتناء بزجاجة الرضاعه
- طفلك... والرضاعه الصحيحه من الزجاجة
- متاعب الطفل مع الرضاعه الصناعيه
- كل ما يهم الأم عن الألبان البديله عن لبن الأم



هناك أسباباً عديدة تمنع الأم من ارضاع طفلها من لديها.. وقد ناقشنا من قبل جملة هذه الأسباب والموانع وقد عرفنا أن بعض هذه الأسباب مؤقتة كإصابته الأم مثلاً بحمى النفاس أو إصابتها بخراج فى لديها.. فهذه الأسباب وغيرها لا تمنع الأم من ارضاع طفلها منعاً مطلقاً، لكنها تحول دون رضاعه الطفل حتى تشفى الأم فتعاود رضاعه صغيرها من جديد.. بينما هناك أسباباً لا يمكن معها للأم أن ترضع صغيرها بصورة قاطعه، ومن هذه الأسباب أن تكون الأم مصابة بالسل (الدرن) أو الصرع.. فى مثل هذه الحالات لا يمكن للأم أن تباشر الرضاعة الطبيعية مع ولدها خوفاً على صحته وسلامه تطوره ونموه.. وسواء كان منع الرضاعة الطبيعى منعاً مؤقتاً أو منعاً نهائياً فإن الطفل لابد أن يحصل على حاجياته من الغذاء.. ولا يكون هناك من بدائل إلا الرضاعة الصناعيه..

والرضاعة الصناعيه تعنى ارضاع الطفل لبنين خارجى.. وهذا اللبن قد يكون لبناً حياً تم الحصول عليه من البقر أو الماعز أو الجاموس وأحياناً لبن الحمير.. أو قد يكون هذا اللبن مجففاً.. وهذا اللبن كان لبناً حياً أخذ من البقر ثم عولج صناعياً فتم تركيزه وتجفيفه وإضافه اليه عناصر بمقادير محددة.. وهو فى معالجته يقترب الى حد ما من تركيب لبن الأم..

ويمكننا بذلك اعتبار أن الألبان المجففة أو اللعبيه هي انسب الأغذية للطفل بعد لبن الأم.. فصناعه الألبان المجففة بدأت منذ ما يزيد عن ٥٠ سنة وتطورت تلك الفترة وهى تخضع لعمليات تعديل وتحسين حتى تقارب - وهى لن تبلغ ذلك بالطبع - لبن الأم.. لكنها بصورة عامه أفضل من الألبان المأخوذه مباشرة من البقر.. فالألبان الجافه معقمه ومناسبه للطفل فى تركيبها

وهي سهلة الاستعمال والحفظ.. ومتى فُتحت العلبه فهي تظل صالحه للاستعمال اسبوعين كاملين شريطه أن تغطي جيداً وتوضع بمكان جاف بعيداً عن الحرارة..

وقبل أن نمضى فى رحلتنا مع الألبان المختلفه وكيفية استخدام كل منها، نجد أنه يجب الإجابة على اسئلة ثلاث..

- كيف نعتنى بزجاجه الرضاعه (الببرونه) والشروط الصحيه اللازمه لذلك؟..
- ما هى الطريقه الصحيه للارضاع من الزجاجه (الببرونه)؟..
- ما هى مشاكل الطفل الصحيه عند الرضاعه الصناعيه.. وكيف يمكن علاجها؟..

الاعتناء بزجاجه الرضاعه (البزازه - الببرونه) له شروط..

فم الطفل هو بمثابة نافذته على العالم.. ومن خلال فمه لا يكتشف العالم فحسب بل هو منفذه لطعامه وشربه.. وقد يكون منفذه كذلك لتسرب الميكروبات والجراثيم فيصاب بالمرض، ويحدث هذا اذا لم تلق وسيله تقديم الطعام له - البزازه - الرعايه والعنايه الكافيه..

بداهه يجب أن تكون البزازه (الببرونه) لها سطح داخلى أملس وتكون بدون زوايا أو بروزات ولها رقبه واسعه حتى يسهل تنظيفها، كما يجب أن تكون سعتها ٢٥٠ سم وتكون مدرجه بعلامات حتى يسهل للأم معرفه الكميه المطلوب تحضيرها للوجبه الواحده.. وهذه البزازات متوفره فى الصيدليات وتحمل كل هذه الموصفات..

أما الحلطات فهي يجب أن تكون مناسبه لفم الطفل.. وعند غلى البزازات فى الماء يجب وضعها بدون حلطات حتى لا تتعجن بالماء المغلى، لكنها تسقط فى الماء بعد غليانه.. وهناك تدرج فى استخدام الحلطات حتى تناسب عمر الطفل.. فهناك الحلطات صغيره الحجم وهى التى تستخدم للطفل فى شهوره الأولى ثم هناك حلطات متوسطه فأكبر حجماً وهكذا كلما كبر الطفل تستخدم حلمه أكبر..

ومن مواصفات الحلمه الجيده أن يكون لها ثقب مناسب.. فلا يكون كبيراً فتسبب فى رضاعه الطفل بسرعه فيمتص كميه كبيره من الهواء تسبب له ضيقاً ومغصاً أو أن يكون الثقب صغيراً فيسبب ضيق للصغير ويجعل الرضاعه أكثر صعوبة مما يجعل الطفل يرهق بسرعه

كيفية نظافة البرولة (البزازة)



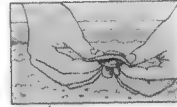
غسل اليدين بالماء والصابون



إذابة اللبن في الماء بمعلقة نظيفة



غسل اليدين قبل تحضير الرضعة



غسل الحلمعات
جيداً بالماء والملح



ملء زجاجة
الرضاعة بالرضعة المظلمة



التخلص من المتبقى
من الوجبة السابقة



استخدام
فرشاة لتنظيف البزازة



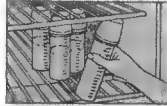
وضع الأعطية
باحتكاك على البزازات



صب كمية الماء المغلي
المطلوب في وعاء نظيف



بعد الرضعة
توضع البزازة في ماء بارد



وضع البزازة
في التلاجة حين استعمالها



استخدام سكين
لتحديد اللبن المستخدم للرضعة

فيتترك البزازه قبل أن تكتمل رضاعته.. ويعرف الثقب المناسب بأنه هو الذى يعمل على نزول نقطه واحده من اللبن عند رج الزجاجه أو هو الذى يسمح بسقوط ٢٠ نقطة من اللبن فى الدقيقه الواحده..

وهناك طريق أخرى لتحديد مدى اعتدال ثقب الحلمه.. وذلك أن ثقب البزازه المملوءه باللبن الى أسفل ويضغط على حلمتها برقه فاذا نزل منها السائل نقطه نقطه كانت سمه ثقب الحلمه مناسباً، أما اذا نزل السائل بشكل خيط غير متقطع فذلك يدل على تجاوز ثقب الحلمه السعه المطلوبه، وإذا تعسر نزول السائل ألا بعد زياده شدة الضغط فوق الحلمه كان ذلك دليلاً على ضيق الحلمه..

فاذا كان ثقب الحلمه ضيقاً فيجب توسيعه ويكون ذلك بتمرير طرف ابره فى غطاء زجاجه فلينى ثم تمسك الأم بالفليه وتضع طرف الأبره الآخر فى النار حتى تحمر ثم تفرسها من ذلك الطرف الساخن فى حلمه زجاجه الرضاعه مع سحبها بسرعه وعدم تحريكها فى الثقب حتى لا يكون الثقب أوسع مما هو مطلوب..

والاعتناء بزجاجه الرضاعه (البزازه) بعد الرضاعه أمر هام.. فبعد الرضعه يجب غسل الزجاجه بالماء البارد ثم تغسل بقرشاه مخصوصه بالماء والصابون، بعد ذلك تغسل مره ثانيه بالماء البارد حتى يزول كل أثر للصابون ثم تملئ الزجاجه بالماء البارد وتوضع فى أتبه عميقه مملوءه بالماء البارد ومغطاه حتى تستعمل مره أخرى فى تحضير رضعه أخرى..

أما الحلمه فاتها تغسل بعد الرضعه تحت الماء البارد ثم تدعك من الداخل بقليل من ملح الطعام لازاله آثار اللبن المتصق بها ثم تغسل بعد ذلك بالماء البارد حتى يزول اثر الملح.. وتوضع مع الزجاجه فى أتبه الماء البارد حتى يأتى وقت استعمالها فى رضعه تاليه..

وقبل استعمالها كما ذكرنا من قبل يجب غلى الزجاجه (أو الزجاجات) فى الماء ثم اسقاط الحلمات فيه بعد أن يغلى وذلك حتى لا يتأثر مطاط الحلمه بالماء المغلى لمدة طويله، ويفضل أن تغلى الحلمات فى الماء مده لا تزيد عن عشر دقائق فقط ثم ترفع من الماء بينما تترك زجاجه الرضاعه لكى تغلى فترة أطول..

طفلك.. والرضاعه الصحيحه من الزجاجه..

ليست الزجاجه كصدر الأم.. فالزجاجه كيتوته جامده لا حياه أو روح فيها.. والرضيع لا يحتاج للغذاء فقط بل يحتاج الى حنان ودفيء وعطف.. وهذا لا يتوفر كله واذا قدمت الأم الزجاجه (البزازه) لطفلها دون أن تشمره بقرنها وحنانها ودققها.. لاشك أن لمسه من يد الأم وطبطبه يرفق لها مدلولها فى اظهار حب الأم وهى قد تغنيه عن حلماته من الرضاعه من الثديين..

ولتحضير رضعه الطفل يجب أولا تحضير زجاجه الرضاعه.. ويكون ذلك كما اسلفنا القول بغلى عده زجاجات - وليس زجاجه واحده - لأنه من الأفضل تحضير رضعات اليوم كله.. لكن لا بأس من غلى زجاجه - اذا لم يكن متوفراً غيرها - مع غلى الحلمه بالطريقه السابق ذكرها..

بعد ذلك توضع فى الزجاجه كمية من الماء المطلوبه، ويكون الماء دافئاً فى درجة ٤٥ معويه تقريباً.. ثم تؤخذ كمية من اللبن الجاف وتحسب بالكميال الموجود بالعلبه ويضبط المسحوق ببطن سكين نظيف ويزال ما يزيد ويضاف المسحوق الى الماء فى البزازه - أو وعاء آخر نظيف - وترج الزجاجه حتى يذوب اللبن تماماً فى الماء..

وتقدر كمية اللبن المضافه الى الماء تبعاً لعمر الطفل، وعاده تكون هذه الكمية وكذلك مقدار الماء المستخدم مسجله على علبه اللبن نفسها.. فمثلاً عندما يكون عمر الطفل ٥ شهور وكان الطيب المستخدم هو سيميلاك Semilac فإن مقدار الماء ١٥٠ سم من الماء الدافئ يوضع عليها بمكيال العلبه $\frac{1}{2}$ ٢ معلقة من اللبن.. وهكذا بالنسبه للأنواع الأخرى من الألبان الجافه.. وعموماً فإن للمكيال يقدر بمعدل فتجان من الماء الدافئ لكل معلقة صغيرة من مسحوق اللبن.. لكن المقياس الدقيق هو ما يحدد على كل علبه تبعاً لعمر الطفل.. ويفضل البعض من أطباء الأطفال حساب ما يحتاجه الطفل من لبن تبعاً لوزن الطفل لا لعمره..

ويجب عدم وضع سكر على اللبن الجاف أو على المزيج بعد اضافته اللبن للما.. وقلنا انه يفضل تحضير كل رضعات الطفل أثناء النهار مع حفظ هذه الرضعات فى تلاججه وعند الاحتياج لأحد الرضعات توضع الزجاجه فى وعاء به ماء ساخن حتى يصل المزيج الى درجة تسخين مطلوبه.. ولعرقه ذلك توضع نقطه من اللبن بعد تسخينه على ظهر اليد وتلوثها الأم بلسانها

لتقدير درجة تسخينها لكنه يحذر تقدير ذلك بمص الحلمه بقم الأم.. أما إذا لم يكن هناك عدد كاف من زجاجات الرضاعة أو لعدم وجود ثلاثة فان الرضعات تحضر رضعه رضعه خاصه فى فصل الصيف..

وعندما تأخذ الأم فى ارضاع طفلها فانه يجب أن تضمه الى صدرها - كما قلنا - لتشعره بالدفء والحنان ويأخذ الطفل عند رضاعه من البزازة نفس وضع الطفل الذى يرضع رضاعه طبيعیه، فيكون جسمه مائلاً ورأسه الى أعلى قليلاً.. ومن الخطأ ارضاع الطفل من الزجاجه والطفل فى فراشه وذلك بان تضع الأم البزازة على وساده «مخده» وتثبتها فى قم الطفل..

وعندما تضع الأم زجاجه الرضاعه فى قم الطفل يجب أن تكون الزجاجه مائله قليلاً بحيث تكون الحلمه مملوءه باللبن دائماً وذلك حتى لا يمتص الطفل هواء يسبب له القيء بعد الرضاعه.. ويساعد على اخراج الهواء الذى يكون الطفل قد ابتلمه أثناء الرضاعه حملة رأسياً على الكتف والبطبطه على ظهره برفق حتى يتكرع..

وإذا لم يرضع الطفل كمية اللبن كلها بالزجاجه فان الأم تحاول أن تعطيهها له مره أخرى بعد أن يتكرع فإذا تبقى جزء رفض الطفل تناوله يجب التخلص منه وسكبه وعدم تقديمه للطفل فى رضعه تاليه..

ورضيع البزازة مثله مثل رضيع الثدي يتناول خمس أو ست وجبات فى اليوم تبدأ من الساعه السادسه أو الساعه صباحاً ويكون بين كل وجبه وأخرى ثلاث أو أربع ساعات، مع المحافظه على عدم ارضاع الصغير ليلاً - حوالى ٨ ساعات - حتى تعطى لمعدته الرضيع قسطاً من الراحة يساعد على هضم ما تناوله من لبن أثناء النهار..

مقايير الطفل مع الرضاعه الصناعيه..

لاشك أن رضيع الزجاجه (البزازة) يتعرض لاحتمال اصابته بعلوى أو مرض ينسبه اكبر من رضيع الثدي.. فالطفل الذى يرضع رضاعه طبيعیه يتناول غذائه - لبن الرضاعه - مباشره دون وسيط من ثدى أمه.. وقد سبق لنا القول بأن هذا اللبن معقم ونظيف ومناسب للطفل فى درجة حرارته وكميته ونخال تماماً من الميكروبات.. بينما نجد أن رضيع الزجاجه يتناول غذائه من

برازة أو البيرونة مع وجود فرصة عدم نظافتها تماماً أو تلوثها أو تخمر اللبن.. وذلك وغيره يزيد من احتمال إصابه الطفل بمرض أو عدوى....

عموماً يمكن للطفل أن يعاني من متاعب عند رضاعته رضاعه صناعيه عندما لا يكون اللبن مناسباً في تركيبيه أو كميته أو عندما يتلوث اللبن.. وسوف تفصل ذلك في نقاط..

١. يمكن أن يصاب رضيع اللبن الصناعي بمغص نتيجة ابتلاعه كميه كبيره من الهواء من زجاجه الرضاعه.. أو اذا كانت درجه حراره لبن الرضعه تزيد أو تقل عن الدرجه المناسبه للطفل وهي ٤٥ درجة مئوية..

كذلك يمكن أن يصاب الطفل بمغص وقئء اذا كانت نسبة البروتينات في اللبن الخارجى كبيره - كما يحدث لرضيع اللبن الحليب - أو قد يصاب بمغص وانتفاخ مع اسهال اذا كانت نسبة المواد الكربوهيدراتيه - النشويات والسكريات - في اللبن الخارجى كبيره.. والطفل لا يستطيع هضم المواد النشويه قبل الشهر الرابع من عمره حيث أنه لا يكون قد تمكن من افراز انزيم الاميلاز الذى يساعد على هضم النشويات واعطاء الطفل نشويات قبل بلوغه الشهر الرابع يسبب له انتفاخ ومغص وغازات ويكون برازه اخضر له رائحه كريهه.. لذلك يجب ملاحظه تقليل كمية السكر في اللبن الخارجى الذى يعطى للطفل ووقف أى نشويات تقدم له طالما أنه لم يتجاوز الشهر الرابع بعد من عمره..

وقد يعطى الطفل عند مولده لبناً خارجياً كاملاً الدسم وهذا يعنى أن المواد الدهنيه فيه كبيره.. وهذه المواد الدهنيه يجد الطفل صعبه فى هضمها مما يجعل فضلاته (برازة) كبيره الحجم متماسكه وباهته اللون وهى بذلك تسبب ألماً للطفل عند التبرز.. كما يلاحظ أن بول هذا الطفل له رائحه توشادريه نفاذه ويمكن أن تسبب احمرار وتسليخ لجلد الطفل اذا اجهل تنظيف أو تغيير لفاثته..

٢. يصاب الطفل الذى يرضع رضاعه خارجيه بالامساك أكثر من مثيله الذى يرضع من الثدي.. وعموماً يتلوث براز الطفل الذى يرضع لبنه خارجياً تكون فضلاته أكبر حجماً وأكثر تماسكاً وتلوثها أخضر باهت..

ويحدث الامساك فى هذا الطفل نتيجة تغيير أو عدم ملائمة فى تركيب اللبن.. فعندما تكون الدهون كبيره فى نسبتها أو عند عدم هضم المواد البروتينيه أو عند قلة المواد الكربوهيدراتيه.. ان ذلك يعنى إصابه الطفل بالامساك وهذا يرجع لعدم ملائمة اللبن للطفل.. وعلاج هذا الامساك هو تغيير نوع اللبن.. فمثلا يعطى للطفل لبن نصف دسم بدلا من لبن دسم كامل.. أو يعطى لبن جاف بدلا من اللبن الحليب..

ويجب ملاحظة أن الامساك يصيب الطفل سواء الذى يرضع لبنا خارجياً أو رضيع الثدي اذا كانت وجهته قليله أو كان ما يرضعه ليس كافياً..

٣. تكثر اصابه الأطفال الذين يرضعون لبنا خارجياً بالاسهال خاصة فى شهور الصيف حيث يكون من السهل تلوث اللبن.. ويؤثر الجو الحار على معدة الصغير مما يؤدى الى قله الاحماض الهاضمه مما يساعد بدوره على اصابه الطفل بالاسهال..

ويحدث الاسهال فى طفل الرضاعة الخارجيه نتيجة زيادة كميته الرضعات أو عدم تنظيم مواعيدها أو خطأ عند تحضيرها.. ويحدث الاسهال عندما يكون اللبن غير ملائم للطفل كأن تكون المواد الكربوهيدراتيه تزيد عن الحد المطلوب..

وإذا حدث تلوث عند تحضير رضعه الطفل فإن الطفل يصاب بالاسهال.. ويحدث التلوث نتيجة افعال النظافه لرجاجه الرضاعة أو الحلمه أو عدم غسل ايدى الأم أو من يقوم بتحضير الرضعه.. وإذا ترك اللبن مدته كبيره بعد تحضيره فإنه قد يتخمر خاصة اذا كان الجو حاراً مما يكون نتيجة تكاثر الميكروبات عليه.. ويكون اسهال الطفل فى هذه الحاله مصحوباً بقيء وارتفاع درجة الحرارة وهو ما يعنى فى نهايه الأمر اصابه الطفل بنزله معويه قد تكون بسيطه لا يزيد فيها تبرز الطفل عن ٥ - ٦ مرات فى اليوم أو أن تكون شديده فيتبرز الطفل عدداً من المرات يزيد عن ٢٠ مره فى اليوم، وإذا كان هذا الاسهال مصحوباً بقيء فإن الطفل لابد وأن يصاب بالجفاف..

وعلاج اسهال الطفل يتوقف على معرفه سبب حدوثه.. وتغيير اللبن فى حالة عدم ملائمته للطفل.. وعند حدوث تلوث يجب أن يتناول الطفل مطهراً للأعضاء.. لكن بداهه يجب أن يبدأ العلاج بفترة صيام يستريح فيها الجهاز الهضمى وتهدأ الأمعاء.. ويلاحظ عدم فطام الطفل عندما يكون الجو حاراً - فى الصيف - وعندما يصاب الطفل بالاسهال صيفاً يفضل أن يعطى الباناً حمضيه..

٤. كما أن لبن الأبقار الحليب أقل على معدة الطفل من لبن الثدي وهو أيضاً هضمًا منه، وهو في أحيان كثيرة يسبب إصابه الطفل بالامساك.. هذا فضلاً على أنه لا يماثل لبن الثدي من حيث تركيبه لذلك فقد يحتاج إلى تعديل حتى يكون ائمه الى حد ما يلين الرضاعة - وكما متشرح ذلك فيما بعد - لكن بصفه عامه فان اللبن الحليب غير مناسب اطلاقاً لغذاء الطفل حيث أنه قد لا يخلو من الغش، كما أن تعقيمه - غالباً - لا يكون كافياً حيث ان غليان اللبن وهو ما يحدث في المنازل لا يعقمه بصورة كامله... وعاده يكون اللبن المحلوب والذي مضى عليه من ٣ ساعات أو أكثر صيفاً أو ٥ ساعات أو أكثر شتاء غير مناسب لغذاء الطفل.. لأن تعقيم هذا اللبن أو بستره تقضى على الميكروبات به لكنها لا تقضى على افرازات هذه الميكروبات والتي أثبتت الدراسات انها تقاوم درجة حرارة ١٢٥ درجة مئوية.. ولهذا السبب يعود إصابه الأطفال الذين يتغذون باللبن الحليب بالتزلات المعوية..

كل ما يهم الأم عن الألبان.. يماثل لبن الثدي..

يمكن تحديد نوعين من الألبان هي التي تلجأ اليها الأم كبديل عن لبن ثديها اذا ما اقتضى الأمر امتناعها عن رضاعه صغيرها.. فهناك..

- الألبان الحيوانية.. مثل لبن الأبقار والجاموس والماعز ولبن الحمير..
- الألبان الجافه.. وهذه توجد على أنواع مختلفه وتعتمد..

والألبان الحيوانية لا يمكن تقنينها كما هي للطفل بل من الضروري تعديلها بالاضافه أو الحذف حتى تناسب الطفل فلا تصيبه باضرار سواء الهضم أو التزلات المعويه..

ولعل اللبن الحليب هو أول ما تفكر فيه الأم كبديل عن لبنها.. واللبن الحليب هو لبن بقري يماثل لبن الأم في كيميائه الأساسي لكنه يختلف عنه في نوعيه ونسب هذه المكونات فالبروتين مثلاً يقل في لبن الأم عن ما هو باللبن البقري بمقدار ١,٥.. والدهون متماثله في الكميه بين لبن الأم واللبن البقري، لكنها في اللبن البقري أصعب هضمًا لمعد الرضيع، بينما هذه الدهون في اللبن الجاموس تبلغ ضعف نسبتها في لبن الأم..

والملاحظ - من الجدول رقم (٧) - ان نسبة البروتينات في اللبن الحيوانات المخططة والتي يمكن اعطاء لبنها للطفل تزيد بكثير عن مثيلتها من لبن الأم.. لذلك كان من الضروري تعديل هذه النسب حتى يكون اللبن ملائماً للطفل..

جدول رقم (٧)

نوع اللبن	البروتين	سكر اللاكتوز	الدهنيات	الماء	الحديد	السعرات الحرارية ١٠٠ سم
لبن الأم	١,٣	٧	٢٣,٨	٨٧,٦٥	١٥	٦٧
اللبن البقري	٣,٥	٤,٨	٢٣,٧	٨٧,٧٥	٠,٥	٦٦,٥
اللبن الجاموسي	٤,١	٤,٥	٢٧,٣	٨٣,٢		١٠٠
لبن الماعز	٣,٧	٤,٤	٢٤,٨	٨٦,٣		٧٥,٥

ويحمد الناس في الأماكن الريفية والحضرية الى تقديم لبن الماعز لرضاعه اطفالهم.. وبعضهم يسمح للطفل أن يلقم ثدى المعزة مباشرة.. ونظرا لعدم النظافة التي غالبا مالا تتوفر فان عددا كبيرا من الأطفال الذين يرضعون لبن الماعز بهذه الطريقة يصابون بالحمى المالطية.. ومن ثم يجب عرض الماعز التي ستقوم بهذه المهمة على طبيب يطرئ لتحميد مدى سلامتها..

أما لبن الحمير فهو قريب الشبه من لبن الأم، حتى أنه الوحيد الذي يتناسب مائه من مواد بروتينية الى حد ما مع لبن الأم، لكن كميته الدهنيات في لبن الحمير «الانان» أقل منها عن لبن الأم.. ويفيد هذا اللبن عند اعطائه الى الأطفال المولودين قبل الأوان وعند اصابه الأطفال بالالتهابات المعوية والمعدية المزمنة، كما يعطى لبن الحمير للأطفال المعروف أن هضمهم ضعيف.. وعموماً فهو يعطى للطفل خلال الشهر الأول من عمره ولا يفيد في اعطائه له بعد ذلك..

أما اللبن البقري فهو الأكثر شيوعاً واستعمالاً.. لكن لا يمكن تقديم هذا اللبن إلا بعد تعديله حتى يتناسب معده الطفل.. لذلك فان الماء يضاف الى اللبن البقري لتخفيف نسبه البروتين والمعادن به.. وعادة يضاف الثلث ماء والثلثين لبنا ثم يحلى بالسكر وبذلك تتعدل قيمه مكوناته لتتشابه مع لبن الأم.. وفي أحوال أخرى يضاف الى اللبن ماء بنسب متساوية، ثم يضاف اليه السكر بمعدل ملحقة صغيره من السكر لكل ١٠٠ سم^٣.

وهناك طريقه رائعه لتخفيف اللبن البقرى ليناسب الطفل ومماثل لبن الأم.. وهى طريقه من ابتكار البروفيسور الفرنسى «مارفان».. وهى كالآتى..

يضاف نصف من الماء المحلى بالسكر بنسبه 210 الى نصف من لبن البقر حتى يقارب لبن المرأه فى كميه عناصره وذلك فى الشهر الأول من عمر الطفل عند الأسبوع الأول منه فلا يحلى بالسكر.. وبعد الشهر الأول الى نهاية الشهر الثالث يضاف الى ثلث من الماء المحلى بالسكر بنسبه 10٪ الى ثلثين من لبن البقر.. وفى الشهر الرابع يحلى أيضا فيعطى الطفل لثلاثه ارباع من لبن البقر الى ربع من الماء المحلى بالسكر بنسبه 210 ويمكن بعد ذلك اذا كان الطفل صحيح الجسم ولم يهبط بسوء هضم معدى أن يعطى لبن البقر كما هو دون اضافته الماء اليه..

أما اللبن الجاموسى فانه يعا فى كوبين.. ثم تنزع القشطه من احدهما ويضاف الى الكوب الثانى وهنا تكون نسبة الدهون قد خففت، لكن نسبة البروتينات والمعادن تكون لا تزال مرتفعه مما يلزم معها اضافته الماء كما فعلنا مع اللبن البقرى ثم يحلى اللبن بعد ذلك بأربع قطع من السكر لزياده السكريات به..

بعد تعديل اللبن أو تخفيفه - كما أوضحنا - يجب غلى اللبن قبل تقديمه للطفل.. وغلى اللبن لا يقتل ما به من ميكروبات فحسب بل أن الغلى يغير حاله الكازين - الزلال - مما يجعله اسهل هضمًا كما أن الغلى يجمد القشده على سطح اللبن بعد التبريد بالطبع مما يمكن نزعها..

لكن .. ماذا عن الألبان المجففه (المصنعه)؟..

هذه الألبان هى المناسبه أكثر لتغذيه الطفل اذا تضب لبن الأم أو عز عليها ارضاع صغيرها.. فهذه الألبان معقمه ونظيفه وقد ركبت مكوناتها لتلائم الطفل فى احواله المختلفه سواء كان الطفل بصحه أو على مرض.. كما انها الى حد كبير تماثل لبن الأم..

وهناك أنواع عدده من الألبان المجففه، وقد اعدت لكى تتناسب مع عمر الطفل وحالته الصحيه.. وهذه الأنواع هى..

١. البان نصف دسم..

وهذه تعطى للطفل فى الشهور الأولى من عمره.. وهى مزروعه الدسم جزئياً ونسبه الدهون بها أقل لكن نسبة البروتين بها مرتفعه.. وهى تصلح للأطفال فى فصل الصيف

وللأطفال المبتسرين.. ومن أمثله هذه الألبان نستوجين Nestogen، جيجوز Guigoz،
نكتارميل Nektarmil ..

٢ . البان شبيهه بلبن الأم..

وهي البان معدله لتقارب لبن الأم بقدر الامكان.. وهي البان من نوع واحد.. أى ليست
نصف دسم أو دسم كامل.. ويمكن أن تعطى للطفل منذ شهوره الأولى.. ومن امثله هذه
الألبان.. انفاميل Enfamil ، سيملاك Semilac، اس S 26 ٢٦ ..

٣ . البان كامله الدسم..

هذه الألبان تصلح للأطفال يدايه من الشهر الرابع، وهؤلاء الأطفال بدأوا تغذيتهم بالبان
نصف دسم.. وهذه الألبان يمكن أن تستخدم للأطفال منذ ولادتهم شرطه أن يكونوا بصحة
جيدة وتزيد أوزانهم عن ٣ كيلو.. وللانتقال من لبن نصف دسم الى لبن كامل الدسم يلزم
أن يتم ذلك تدريجياً وأن يكون الطفل سليم غير مريض.. ويكون الانتقال بتغيير رضعه باللبن
كامل الدسم باخرى من اللبن نصف دسم وهكذا كل يومين تغير رضعه حتى تصبح تغذيه
الطفل بلبن كامل الدسم كلياً..

٤ . البان غنيه بالحديد..

وهذه الألبان تعطى للطفل بعد الشهر الرابع من عمره حيث يكون الطفل قد استهلك
مخزون الحديد لديه والذي يكون قد اختزنه خلال حياته الجنينية فى بطن الأم.. ومن
امثله هذه الألبان.. انفاميل بالحديد Enfamil with Iron أو سيملاك بالحديد
Semilac with iron.

٥ . البان حمضيه..

هى البان اضيف اليها حمض لاكتيز.. واضافه الحمض الى اللبن يفيد فى
تسهيل عمله الهضم.. حيث أن الحمض المضاف الى اللبن يتعادل مع المعادن
الموجودة باللبن مما يترك أحماض المده حرة لتسهيل عمله الهضم.. وهذا اللبن مفيد صيماً
حيث تقلل أحماض معدة الطفل.. كما تتمكن هذه الألبان الحمضه من مقاومه
الجرائيم والميكروبات مما يجعلها مناسبه أكثر للأطفال فى حاله اصابتهم بالاسهال أو

النزلات المعوية.. وتتناسب هذه الألبان مع الأطفال الذين يعيشون في المناطق الحارة..
ويوجد من هذه الألبان نوعين.. أحدهما كامل الدسم والآخر نصف دسم واللبن
الأخضر يصلح للأطفال المبترسين.. ومن أمثله الألبان الحمضية.. اسيدولاك بلارجون
..Acidolac Pellargon

٦. اللبن ضد الحساسية..

بعض البروتينات الموجودة في الألبان التي ذكرناها قد يسبب إصابتها بعض الأطفال
بحساسية، وهذه الحساسية تختلف من ارتكازيه بسيطه أو اكتزيمه جلديه خفيفه.. إلا أن
الحساسية قد تكون شديده فتؤثر على الجهاز التنفسي فتسبب ضيقاً في التنفس أو مخص
وقبيء يصيب الطفل بعد كل رضعه.. هنا يجب التوقف عن اللبن الذي يتناوله الطفل
والتحول منه الى نوع من الأنواع المضاده للحساسية حيث يستعوض عن البروتين الحيواني
في اللبن المتعاد بروتين نباتي مثل فول الصويا ..

والآن ما هي الكمية المناسبة التي يجب أن يتناولها الطفل في الرضعة الواحدة؟

تختلف الكمية من لبن الرضاعة التي يجب أن يتناولها الطفل تبعاً لمره ووزنه جدول رقم
(٨) .. وعموماً يجب معرفه أن الرضيع قد يقبل على الرضاعة من الزجاجه في رضعة فيتناول
كل ما بها من لبن بينما نراه في رضعة أخرى لا يقبل بنفس الشراهه فلا يستكمل رضعته
المتعاده.. وهنا يجب على الأم ألا تضغط على الطفل لتناول ما تبقى بالزجاجه.. وطالما ان الطفل
ينمو بصحة ويزيد وزنه باستمرار ويتمتع بحيويته وحركه ونشاط فان ذلك كله يعنى ان تغذيته تتم
بصوره جيده..

ويمكن حساب كمية رضعة الطفل تبعاً لوزنه.. ويكون ذلك بوزن الطفل ثم تحويل هذا
الوزن الى جرامات وتأخذ أول رقمين على الشمال ونضربهما $\times ٢$ ثم نضيف عليهم ٢٠
فيكون الناتج ما يحتاجه الطفل من لبن لرضعته.. فالطفل الذي يزن عند ولادته ٣,٥ كيلوجرام
أى ٣٥٠٠ جرام.. وعندما نحسب ما يحتاجه من لبن يكون كالآتي..

$$٣٥ \times ٢ + ٢٠ = ٩٠ \text{ سم لبن لكل رضعة.}$$

جدول رقم (٨)

العمر بالأيام	الكمية فى الرضعة	العمر بالاسبوع	الكمية فى الرضعة	العمر بالشهور	الكمية فى الرضعة
١	١٠ سم ^٣	٢	٨٠ سم ^٣	١	١١٠ سم ^٣
٢	٢٠ سم ^٣	٣	٩٠ سم ^٣	٢	١٢٠ سم ^٣
٣	٣٠ سم ^٣	٤	١٠٠ سم ^٣	٣	١٣٠ سم ^٣
٤	٤٠ سم ^٣	—	—	٤	١٤٠ سم ^٣
٥	٥٠ سم ^٣	—	—	٥	١٥٠ سم ^٣
٦	٦٠ سم ^٣	—	—	٦	١٦٠ سم ^٣
٧	٧٠ سم ^٣	—	—	٧	١٧٠ سم ^٣



الفصل الخامس

أمراض سوء التغذية في فترة الرضاعة

- مرض نقص المواد البروتينية (الكواشيوركور)
- لين العظام (الكساح)
- أمراض نقص الفيتامينات عند الرضع

هناك ما يمكن أن يصاب به الطفل من متاعب التغذية في فترة الرضاعة وحتى يمين موعد القطام.. ومعظم ما يصيب الطفل كالامساك والنزله المعويه والقىء أو غير ذلك من العوارض التي لها علاقه مباشره بتغذيه الطفل في هذه الفتره من حياته.. نقول أن معظم هذه المتاعب تعود الى رضاعه خطأ أو غير مناسبه للطفل أو رضاعه لم تلتزم بالاحتياجات الضرورية في النظافه والوقايه من التلوث خاصة ما كان منها متعلقاً بالرضاعه الخارجيه.. وقد حالجنا كل ذلك في فصول سابقه من كتابنا..

جدول رقم (٩) بين احتياجات الطفل من الطاقة والعناصر الغذائيه المختلفه يومياً

السن	وزن الجسم	الطاقة	البروتين	فيتامين د هـ	فيتامين ب ١٢	فيتامين ب ١
من سنه ٢ -	٧,٣ كجم	٨٢٠ سعر	١٤ جرام	٣٠٠ ميكروجم	١٠ ميكروجم	٠,٣ ميللجم
٢ - ٣ سنه	١٣,٤ كجم	١٣٦٠ سعر	١٦ جرام	٢٥٠ ميكروجم	١٠ ميكروجم	٠,٥ ميللجم

فيتامين ب ١٢	فيتامين ب ١٢ النياسين	فيتامين ب ١٢ فوليك	فيتامين ب ١٢	فيتامين ب ١٢ أسكوربيك	الكالسيوم	حديد
٠,٥ ميللجم	٥,٤ ميللجم	٦٠ ميكروجم	٠,٣ ميكروجم	٢٠ ميللجم	٠,٦ - ٠,٥ جم	١٠ - ٥ ميللجم
٠,٨ ميللجم	٩,٠ ميللجم	١٠٠ ميكروجم	٠,٩ ميكروجم	٢٠ ميللجم	٠,٥ - ٠,٤ جم	١٠ - ٥ ميللجم

لكن، هناك فى المقابل أمراض ترتبط تماماً بسوء تغذية الرضيع، وهى أمراض تعاني منها فى المقام الأول الأسر الفقيرة.. وسوف نلقى هنا الضوء على ثلاثة من هذه الأمراض.. أولهما نقص المواد البروتينية أو «الكواشيوركور» وثانيهما الكساح أو لين العظام وثالثهما ما يتعلق بنقص الفيتامينات المختلفة وما يسببه كل منها من مرض معين..

مرض نقص المواد البروتينية (الكواشيوركور) ..

هذا المرض يصيب الأطفال من الأسر الفقيرة.. وتكثر الاصابه به فى دول تعيش فى ظروف اقتصاديه صعبه فى اسيا وافريقيا.. والمرض يصيب الأطفال فيما بين عمر سنه وثلاث سنوات ويحدث نتيجة نقص كميه المواد البروتينيه التى يتناولها الطفل، مع عدم كفاية ما يتناوله أيضاً من المواد الكربوهيدراتيه (النشويات والسكريات) ..

وتتلخص أعراض المرض.. فى تأخر نمو الطفل واصابته باضطرابات معديه ومعويه مصحوبه بفقدان الشهيه وقىء مع اسهال متكرر وتورم الجسم، كما يصبح الشعر فاتح اللون أو يزلزل لونه تماماً، كما تظهر بقع سوداء على الجلد سرعان ما تتسلخ.. وعند الكشف عليه نجد وزنه أقل بكثير من الوزن الطبيعى، كما يمكن أن نكتشف وجود تضخم فى الكبد مع التهابات وقرح بالفم مع عى ليلى وجفاف العين ويكون قلب الطفل المريض أصغر حجماً نتيجة فقر الدم الذى يعانى منه الطفل..

ويحتاج هذا الطفل الى رعايه غذائيه خاصه فى الوقت الذى يجب معالجه أى عدوى يمكن أن تكون قد اصابته نتيجة ضعفه وقلة مقاومه جسمه.. وتتلخص رعايه هذا الطفل فى الخطوات الآتيه..

١. يجب تقديم أطعمه لهذا الطفل تملده بحوالى ١٠٠ سعر حرارى لكل كجم من وزن جسمه..

٢. يجب اعطاء مقادير كبيره من المواد البروتينيه للطفل المريض.. وقد وجد أن الألبان المنزوعه الدسم هى أفضل ما يمكن تقديمه للطفل.. علماً بأن احتياجات المريض من البروتين تبلغ ٦ جرامات لكل كيلو جرام من وزنه يومياً..

٣. تقدم الدهون للطفل لكن ليس على حساب البروتينات.. والدهون مصدر غنى بالطاقه التى يحتاج لها الطفل المريض بشده..

٤ . تقدم الفيتامينات عن طريق مستحضرات (أدوية) تحتويها.. كما يجب أن يتناول الطفل مقادير كافيه (٣٠٠ ميلليجرام أربع مرات يوميا) من البروتاسيوم، كذلك يعطى الكالسيوم للطفل المريض بنفس المقدار - (٣٠٠ ميلليجرام - ثلاثة مرات يوميا).. ولا يقدم للطفل املاح الحديد إلا بعد أن يمضى عليه اسبوع فى تناول المواد البروتينيه المكثفه..

لين العظام (الكساح) ..

يحدث لين العظام فى الأطفال الذين يتخذون لبناً صناعياً بنسبه أكبر من هؤلاء الذين يرضعون من الثدي.. ولا يحدث ذلك بسبب أن لبن الأم يحتوى مقدار أكبر من فيتامين «د» وهو الفيتامين - الذى يسبب نقصه الإصابة بالكساح - عن مثيله من اللبن الحيوانى لكن هذا الفيتامين فى لبن الأم اسهل هضمًا وامتصاصًا بينما لا تستطيع معدة الطفل الذى يتغذى لبن حيوانى أن تستفيد من هذا القدر الكبير من الفيتامين الموجود به والذى يعادل ثمانية أضعاف ما هو موجود بلبن الأم.. لذلك كان من الضروري تقديم أى مستحضر يحتوى زيت السمك - وهو غنى بالفيتامين - الى كل الأطفال الذين يرضعون لبناً حيوانياً وذلك فى سن مبكره ..

ويحتوى لبن الأم على مقدار ضئيل من فيتامين «د» الفعال لكنه فى الوقت نفسه يحتوى على مقدار كبير من فيتامين «د» الغير فعال والذى يلزم تعرضه لأشعه الشمس حتى يتحول الى النوع الفعال الذى يمكن أن يستفيد منه جسم الطفل..

وأعراض المرض تتفاوت من عدم القدره على المشى أو الحبو أو الوقوف نتيجة ضعف أو لين العظام مع تأخر ظهور الأسنان.. ويكون الطفل المريض قلق مضطرب فى نومه، كثير العرق.. وقد يعانى من اضطراب عصبي يجعله يحك رأسه بالسافه بصصبيه..

والطفل المريض لا يتمكن من ترسيب املاح الجير فى عظامه نتيجة نقص فى فيتامين «د».. ويكون من جراء ذلك أن تصبح العظام خفيفه لا تقوى على حمل ثقل جسم الطفل مما يؤدى فى نهاية الأمر الى تشوه عظام الجسم وقد تتكسر هذه العظام فى أكثر من موضع..

ويكثر حدوث مرض الكساح خلال السنتين الأولين من عمر الطفل وخاصة بين الشهر الثالث والثامن عشر من عمره، ويعد حدوث المرض قبل الشهر الثالث.. كما يحدث المرض بكثرة فى الأطفال المتسمرن (المولودين قبل الأوان) حيث أنهم ينمون بسرعه تفوق السرعه التى ينمو بها الطفل الطبيعى، كما يكثر المرض بين التوائم..

ومن حسن الحظ أن معظم تشوهات العظام تختفى مع الوقت، إلا أن تشوهات القفص الصدري قد تسبب إصابة الطفل بالتهابات رئويه ونزلات شعبية، كما أن بعض التشوهات الشديدة في العظام قد تحتاج إلى جراحة تقويم لاعاده اصلاح ما افسده المرض..

ولاشك أن مقوله الوقاية خير من العلاج تنطبق بصورة كاملة على هذا المرض.. وتبدأ الوقاية باعطاء جميع الأطفال الذين يرضعون لبنا حيوانيا أو الأطفال المتسرين أو التوائم مقادير من زيت السمك أو أحد مركباته المركزه يديه من الشهر الثاني من أعمارهم.. ويعطى الطفل مقدار نصف معلقه صغيره من زيت السمك ثلاث مرات فى اليوم أو خمس نقط من أحد مركباته المركزه مرتين فى اليوم.. وفى حالة العلاج يعطى الطفل مقادير أكبر من زيت السمك تصل إلى ٥ جرامات من المركب المركز أو ٥٠ ألف وحده من الفيتامين يوميا..

أمراض نقص الفيتامينات عند الرضع..

أوضحنا فى - جدول رقم (٩) - احتياجات اليومية من الفيتامينات المختلفه خلال العام الأول والثانى من عمره..

وتوجد الفيتامينات فى لبن الرضاعة والألبان الحيوانيه، فضلاً عن المواد الغذائية المختلفه ولكن بكميات ضئيله للغاية وهى ما يحتاجها الرضيع فعلاً.. لكن هذه الكميات رغم قلتها وضآله حجمها إلا أن لها عميق الأثر فى التنليه والحفاظه على صحة الطفل..

ويحدث نقص الفيتامينات فى الطفل اذا لم تكن صحة الأم على ما يرام وانعكس ذلك على لبن الرضاعة.. أما بالنسبه للطفل الذى يرضع لبنا خارجياً فقد تفقد بعض الفيتامينات بالغلى اللهم إلا اذا كان الطفل يتناول لبنا جافاً لا يتعرض للغلى.. وقد عرفنا ان نقص فيتامين (د) يودى إلى الاصابه بالكساح أو لين العظام..

ويوجد فيتامين (د) بكثرة فى زيت كبد السمك (زيت السمك) كما ذكرنا من قبل، لكنه يوجد أيضاً فى الكبد والبيض والزبد.. وهو يوجد بكميه قليله كما ذكرنا فى لبن الأم وفى اللبن البقرى ولا يوجد الفيتامين فى أى غذاء نباتى..

أما بقية الفيتامينات فقد رأينا أن نضمها فى جدول يبين مصادر كل فيتامين من الأغذية والمرض الذى يتسبب عن نقص كل منها..

مصادر الفيتامينات والأمراض الناتجة عن بعضها جدول رقم (١٠)

نوع الفيتامين	مصادره من الأغذية	المرض الذي يتسبب عن نقصه واعراضه
فيتامين «أ»	الخضروات - التفاح والموز - الزبد - الجبن - الجزر - البيض - المتب - الخس	جفاف الجلد والأغشية المخاطية المبطنة للجهاز الهضمي والتنفسى. جفاف قرنيه وملتحمة العين. العمى الليلي ويطو النمو فى الأطفال.
فيتامين «ب» المركب	اللحوم - الكبد - البقول - الخميرة - البيض - الخضروات - المسك الأسود - الأسماك اللبن..	من الفيتامين هذه أنواع يسبب كل نوع فى الاصابة بمرض مختلف عند قلته بالجسم. فيتامين ب١ يسبب الاصابة بمرض «برى برى» وله أعراض عصبية وعقلية كما يسبب الاصابة بالاسماك والقشء. فيتامين ب٢ يسبب الاصابة بضمف الابصار مع التهاب زاويتي القم واللسان والتهاب الجلد. فيتامين «الثيامين» يسبب مرض البلاجرا ومن أعراضه التهاب الجلد والاعصاب والتهاب اللسان والقم وحدوث اسهال شديد. فيتامين ب٣ يسبب الاصابة بالانيميا الخبيثة وأعراضه شحوب الوجه والضمف العام وسرعه التهب والتهاب الأعصاب.
فيتامين «ج»	الخضروات والفواكه الطازجة	نقصه يؤدي الى الاصابة «بالاسقربوط» وأعراضه بطء التئام الجروح وحدوث نزف داخلى ونقص الوزن وقلة الشهية للطعام..
فيتامين «ك»	الخضروات الورقة مثل الكرنب والفروخ والسبانخ	نقصه يؤدي الى نقص ماده «البروثرومين» بالدم وهذه تؤدي الى سهوله نزف الدم ونقص مقدرته على التجلط.

الفصل السادس

نمو الطفل حتى الغذاء ودور التغذية

- الطفل والوزن
- محيط الرأس
- الأسنان اللبنية

عندما يولد الطفل يكون ضعيفاً ناقص النمو وهو بحاجة الى أشهر أخرى حتى تكتمل أجهزه جسمه المختلفه وتنمو انسجه التي فوجئت بولاده صادفتها فى منتصف الطريق..

والطفل - البشرى الخاصه - ينمو خلال العام الأول والثانى من عمره نمواً سريعاً وكأنه يود لو يشب عن الطوق ويحقق ذاته وتتحدد معالم شخصيته.. ولا سبيل أمامه للملاحظه هذا النمو سوى تغذيه سليمة صحيه تملئه بما يحتاجه من عناصر النمو والتطور.. ولعلنا ناقشنا ذلك كله وأوفيناها حقه..

والآن وقد انتهينا من رحلتنا مع رضاعه الطفل سواء كانت رضاعته طبيعيه أو صناعيه وما اضيف الى رضاعه الطفل من اغذيه توفر له ما نقص فى الرضاعه.. لابد أن نحدد هياكل للنمو الصحيح للطفل.. وهذه الهياكل تشمل الوزن والطول وظهور الأسنان ونمو محيط الرأس..

ونحن بدورنا نضع هذه الهياكل أمام الأبوين لكي يقارنوا بينها وبين نمو الطفل لمعرفة أوجه النقص ان وجدت.. علماً بأن هذه المعدلات التي سوف نذكرها ليست قياسية ويجب أن لا يحاد عنها.. بل انها نسبيه بحيث أن ملاحظه اختلاف كبير بينها وبين الطفل يشئ أن هناك خللاً ما فى تغذيه الطفل أو رعايته يجب الوقوف عنده ومعالجته..

الطول والوزن..

يبلغ وزن المولود حوالى ٣ كيلو جرام عند ولادته، يزداد ٢٥ جرام يومياً خلال الأشهر السبعه الأولى من عمره ثم يزداد بمعدل ١٧ جرام فى الأشهر الأربعه التاليه وحوالى ٨ جرامات

خلال الأشهر الأربعة الأخيرة من عامه الأول.. وبذلك يصل وزن الطفل فى نهاية عامه الأول ٩ كيلو جرام وفى نهاية السنة الثانية يصل الى ١٢ كيلو جرام بزيادة ٣ كيلو جرام خلال العام الثانى....

والطفل ينمو فى الوزن بسرعه خلال العام الأول من الرضاعه بينما لا يزداد بنفس السرعه خلال العام الثانى حينما تكون تغذيته تقوم فى أساسها على أغذية غير لبن الأم..

أما بالنسبه لطول الطفل.. فالوليد يولد وطوله نصف متر بينما يكون طول الطفل المتسر ٤٧ سم فقط.. وفى نهاية العام الأول يصل طول الطفل الى ٧٥ سم بينما يصل طول الطفل فى نهاية العام الرابع من عمر الطفل متراً واحداً.. ويلاحظ أيضاً أن هناك سرعه كبيره فى طول الطفل خلال العام الأول لا يماثلها نفس السرعه فى الأعوام التاليه من عمره..

ويجدر ملاحظه انه لا ضرورى مطلقاً لأى وموسه أو شكوك لدى الأم يجعلها تعتمد الى وزن طفلها أو قياس طوله بصفه مستمره والقلق عندما لا تجد أن الوزن أو الطول لا يتناسب مع المعدل المفروض.. فالطفل قد ينمو بسرعه فى مرحله ثم يقل فى مرحله تاليه ليموض ما فات.. فلا داعى للقلق مادام الطفل يحتفظ بصحة جيدة ونشاط وحيويه ظاهرين.. والجدول رقم ١١ يعطى معدلاً شهرياً لزيادة الوزن والطول عند الطفل..

الرضيع ومحيط الرأس..

فى العام الأول من عمر الطفل يكون هناك نمواً سريعاً لكل من محيط الرأس والصدر.. وخلال الشهر السادس من عمر الطفل يكون محيط رأسه يماثل محيط الصدر لكن بعد ذلك ينمو الصدر بسرعه تزيد عن نمو الرأس..

وعندما يولد الطفل يكون هناك تجويفان احدهما فى مقدمه جمجمه الطفل والآخر فى قرب مؤخره الجمجمه ويقال لكل منهما «يافوخ».. واليافوخ الأمامى على شكل معين طوله بوصه ونصف.. ويقال فى اتساعه كل سنه أشهر بمعدل نصف بوصه وهو يلتحم تماماً فى منتصف العام الثانى من عمر الطفل..

وعند ولاده الطفل يكون محيط رأسه حوالى ١٣ بوصه وبعد ست أشهر يبلغ هذا المحيط ١٦ بوصه، أما فى نهاية العام الأول يبلغ محيط الرأس ١٨ بوصه..

جدول رقم (١١) الطول والوزن المناسب للطفل من الولادة حتى نهاية العام الثاني

الذكور		الإناث		السن
الوزن بالكيلوجرام	الطول بالمتر	الوزن بالكيلوجرام	الطول بالمتر	
٣,٤	٥٠	٣,٢٤	٤٩	عند الولادة
٤,٤	٥٤	٤,١	٥٣	١ شهر
٥,٣	٥٧	٤,٨	٥٦	٢ شهر
٦,٢	٦٠	٥,٧	٥٩	٣ شهر
٦,٨	٦٢	٦,٣	٦١	٤ شهر
٧,٣	٦٤	٦,٩	٦٣	٥ شهر
٧,٩	٦٦	٧,٤	٦٥	٦ شهر
٨,٥	٦٨	٧,٨	٦٧	٧ شهر
٨,٩	٧٠	٨,٢	٦٩	٨ شهر
٩,٢	٧١	٨,٥	٧٠	٩ شهر
٩,٥	٧٢	٨,٨	٧١	١٠ شهر
٩,٩	٧٤	٩,٤	٧٣	١١ شهر
١٠,٢	٧٥	٩,٧	٧٤	(سنة)
١٠,٤٥	٧٦	٩,٩٥	٧٥	١٣ شهر
١٠,٧	٧٧	١٠,٢	٧٦	١٤ شهر
١٠,٥٥	٧٧,٥	١٠,٣	٧٦,٥	١٥ شهر
١٠,٩٥	٧٨	١٠,٤٥	٧٧	١٦ شهر
١١,٢	٧٩	١٠,٧	٧٨	١٧ شهر
١١,٤٥	٨٠	١٠,٩٥	٧٩	١٨ شهر
١١,٧	٨١	١١,٣	٨٠	١٩ شهر
١١,٩٥	٨٢	١١,٤٥	٨١	٢٠ شهر
١٢,١	٨٢,٥	١١,٦	٨١,٥	٢١ شهر
١٢,٢٥	٨٣	١١,٧	٨٢	٢٢ شهر
١٢,٤٥	٨٤	١١,٩٥	٨٣	٢٣ شهر
١٢,٧	٨٥	١٢,٢	٨٤	(سنتين)

الرضيع والأسنان اللبنية ..

تبدأ الأسنان اللبنية فى الظهور - عادة - بين ٦-٨ شهور من عمر الطفل إلا أنها قد تتأخر قليلا خاصة فى الأطفال الذين يمشون مبكراً .. وغالباً ما ينتهى اكتمال ظهور الأسنان اللبنية ما بين عمر سنتين وستين ونصف ..

وأول ما يظهر من الأسنان اللبنية القاطعان السفليان الأوسطان ثم القاطعان العلويان الأوسطان ثم القاطعان الجانبيين ثم السفليين الجانبيين ثم يظهر الضرس الأمامى من كل جانب وهكذا حتى تكتمل الأسنان اللبنية .. ويحدث أن لا تظهر الأسنان بهذا الترتيب ويجدر بالأم ألا تنزعج من هذا ..

جدول (١٢) - مواعيد ظهور الأسنان اللبنية والأسنان الدائمة

نوع السن أو الضرس	تظهر		تسقط	
	العلوية	السفلية	العلوية	السفلية
القواطع الوسطى	٦-١٠ شهور	٥-٨ شهور	٧-٨ سنة	٦-٧ سنة
القواطع الخارجيه	٧-١٢ شهر	٧-١٠ شهر	٨-٩ سنة	٧-٨ سنة
الأنياب	٦-٢٠ شهر	٦-٢٠ شهر	١١-١٢ سنة	٩-١٠ سنة
الأضراس الأماميه	١١-١٨ شهر	١١-١٨ شهر	٩-١١ سنة	١٠-١٢ سنة
الأضراس الخلفيه	٢٠-٣٠ شهر	٢٠-٣٠ شهر		

وفى العاده عند ظهور الأسنان اللبنية تكون الأسنان موجوده فى عمق داخل الفكين .. ويحدد الجدول رقم (١٢) مواعيد ظهور الأسنان اللبنية والأسنان الدائمة .. ونكرر بأن مواعيد وترتيب ظهور الأسنان فى الطفل تخضع لعوامل كثيره وهى ترتبط كما ذكرنا بالعلاقه بين مشى الطفل مبكراً من عدمه ..

وأخيراً نقول أن التسنين فى الطفل يكون مصحوباً بأعراض مزعجه للطفل والأم على السواء .. مثل فقدان الشهيه أو الاسهال أو ارتفاع درجة الحراره ويبدو الطفل متوتراً قلقاً .. وهذه

قريبا في المكتبات العربية والعالمية



الملف السرى

لرأفت الهجان

الكاتب الصحفي حسنى أبو اليزيد

يفتح الملف السرى لرفعت

الجمال الشهير

بـ 'رأفت الهجان'

من داخل إسرائيل ومصر وألمانيا

الذبة الصدرية (GOAL) *Goal*

الوقاية والعلاج

هو الكتاب الطبى الأول من نوعه

يتناول الوقاية من مرض العصر

ولرجال الأعمال والمفكرين

(الذبة الصدرية)

لعبة الحروب فى العالم

كتاب هام وخطير. سيقبل موازين «العالم الثالث» ..

بصراحه ومكاشفه تناول فيه رجال المخابرات الأميركية ما يفعلونه

فى الحروب فى العالم

ترجمته وتنشره

الدار المصرية للنشر والتوزيع

وسيقراه مفكرو وحكام (عالمنا)

لنعرف معا اصول اللعبة

اللاعبين والملاعب والحكام ؟!!!

رقم الإيداع

١٩٩٠ - ١٩٩١

الناشر

الدار المصرية للنشر والتوزيع



al dar al-masria publishing & distribution-house ltd.

20 Kalypso, St., suite 301, Acropolis, P.O.Box 8559

Tel. (02)496688, Telex 5341 Hosni-Cy Fax-(003572) 312983

Nicosia - Cyprus

الوكيل في مصر

الدار المصرية للنشر والاعلام



القاهرة - ص ب - ١٢٩ هيلين بوليس

٢٦١٥٧٤٤ - فاكس ٢٦١٥٧٤٤ (٢٠٢)

مطبع الأهرام التجارية - كليوب - مصر

طفلك بين فوائد وأضرار الرضاعة الطبيعية والصناعية

